

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра Психологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У  
ПОДРОСТКОВ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология образования»

Квалификационная работа  
допущена к защите зав. Кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина

28 февраля 2020 года

Руководитель ОПОП:  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина

Исполнитель: Л.Н. Рогожкина,  
студент заочного отделения  
\_\_\_\_\_

Научный руководитель:  
Доцент психологических наук,  
профессор кафедры психологии  
образования Е.А. Казаева  
\_\_\_\_\_

Екатеринбург 2020 г

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования навыков асертивного поведения у подростков.....	8
1.1. Анализ понятия «асертивное поведение» в научной литературе .....	8
1.2. Особенности проявления асертивного поведения у подростков.....	17
1.3. Методы и приемы формирования навыков асертивного поведения у подростков.....	25
Глава 2. Эмпирическое исследование влияния психолого-педагогических условий на формирование навыков асертивного поведения у подростков ..	35
2.1. Организация и методы исследования.....	35
2.2. Реализация психолого-педагогической программы по формированию навыков асертивного поведения у подростков .....	42
2.3. Анализ результатов исследования.....	51
Заключение .....	59
Список литературы: .....	61
Приложение .....	66

## **Введение**

На современном этапе развития общественных отношений эффективность функционирования отдельной личности связана с рядом социально значимых качеств, определяющих стратегию взаимодействия субъектов. Одним из таких качеств, по мнению современных исследователей в области психологии, является асертивность.

Асертивность как часть личностного потенциала, выступает необходимым условием для самореализации и является ведущим фактором развития подростков. По данным Всемирной организации здравоохранения, именно в этом возрасте наблюдается резкий рост числа различных форм девиантного поведения.

Отсутствие необходимых жизненных навыков, стратегий поведения, неспособность подростков справиться с новыми социальными требованиями, могут повлечь за собой развитие отклонений в поведении и привести к девиантным его проявлениям, возможным акцентуациям характера.

Подростки наиболее чувствительны к социальным и психологическим стрессам, и в связи с этим особую важность в данном возрастном периоде приобретает проблема сохранения личностной устойчивости в условиях давления социальной среды.

Навыки асертивного поведения являются своего рода элементом первичной профилактики девиаций и противопоставляются манипуляции и деструктивным формам влияния на подростков.

В силу сложного характера поведенческих отклонений их предупреждение и преодоление требует многостороннего анализа факторов и причин, запускающих возникновение девиаций, а также условий, способствующих эффективной профилактике отклоняющегося поведения у подростков. Все это актуализирует изучение проблемы асертивности, создает предпосылки для изучения особенностей формирования поведенческих навыков в подростковом возрасте.

Ассертивность – термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола assert – утверждать, настаивать на своем. Ассертивность – это умение человека действовать самостоятельно и автономно, адекватно социальной ситуации на основе самоуважения и позитивного самооценивания, а также способность к самоутверждению своей позиции с уважением к личным границам и интересам окружающих.

В некоторых научных работах зарубежных исследователей ассертивность рассматривается как часть эмоционального интеллекта. Считается, что ассертивная личность обладает не только способностью к эмоциональному самоанализу, что позволяет четко определять собственные чувства, но также имеет достаточно власти над личными импульсами, чтобы они могли быть выражены в соответствующей форме.

Другими исследователями основной характеристикой ассертивной личности признается способность к открытому и спонтанному выражению чувств, определяя ассертивность как "социально оправданное невербальное или вербальное выражение чувств".

Согласно исследованиям американского психолога Э. Солтера в начале 60-х годов XX века, в понятии «ассертивное поведение» свободная самореализация и независимость человека в конструктивном межличностном взаимодействии противопоставляется манипуляции и деструктивным, агрессивным формам влияния на людей.

Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью нанести вред другим людям. (Большой психологический словарь. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П., Олма-пресс, 2004 г.)

В научных и практических работах зарубежных и отечественных исследователей Р. Ракоса, С. Бишоп и В.Г. Ромека отмечается, что ассертивное поведение можно специально формировать в результате обучения и целенаправленной отработки соответствующих навыков как у взрослых, так и у детей.

Поскольку именно подростковый возраст является определяющим в освоении социально важных навыков, способствующих эффективной коммуникации со сверстниками и взрослыми, в настоящее время особое внимание уделяется процессу формирования навыков асертивного поведения у подростков.

С одной стороны, на сегодняшний день разработаны и успешно реализуются программы социально-психологических тренингов, результаты которых свидетельствуют о том, каким образом можно использовать существующие технологии практической работы с целью формирования навыков асертивного поведения у подростков.

С другой стороны, в научных исследованиях недостаточно дифференцирована эффективность проводимой работы по формированию навыков асертивного поведения у конкретного ребенка. Так, до настоящего времени не изучена взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей личности подростка и процесса формирования асертивности.

При этом важно понимать, насколько внутренние факторы, такие как самооценка и уровень притязаний, определяющие поведение подростка в сложных ситуациях социального взаимодействия, влияют на процесс формирования навыков асертивного поведения и насколько внешние факторы, такие как, психолого-педагогическая программа, определяют степень эффективности формирования данных навыков.

Следовательно, необходимо изучение специфики формирования навыков асертивного поведения у подростков при реализации программы занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей личности подростка.

Исследование предполагает диагностику индивидуальных и личностных особенностей подростков, проведение программы занятий по формированию навыков асертивного поведения, изучение взаимосвязи личностных особенностей и эффективности освоения навыков.

Исходя из вышесказанного, **целью** исследования является выявление особенностей формирования навыков асертивного поведения у подростков

**Задачи:**

1. Анализ понятия «асертивное поведение» в научной литературе;
2. Изучение особенностей асертивного поведения у подростков;
3. Реализация программы по формированию навыков асертивного поведения у подростков;
4. Выявление особенностей формирования навыков асертивного поведения у подростков.

**Объект исследования** – асертивное поведение у подростков.

**Предмет исследования** – программа по формированию навыков асертивного поведения у подростков.

**Гипотеза исследования:** формирование навыков асертивного поведения у подростков будет проходить более успешно, если будет составлена соответствующая программа.

Теоретико-методологической основой исследования являются основополагающие психологические принципы: системности, единства сознания и деятельности, развития и психического детерминизма (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Ломов, С.Л. Рубинштейн), теория социального научения А. Бандуры, концепция асертивности Э. Солтера.

Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы исследования использовался комплекс следующих **методов исследования:**

- анализ литературы и моделирование;
- психодиагностические и психолого-педагогические методики:
- диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн;
- диагностика уровня асертивности В. Каппони, Т. Новак;
- программа развития асертивности у подростков Золотовского А.А.
- математико-статистические методы.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в рассмотрении особенностей асертивного поведения у подростков, описании специфики

формирования навыков асертивного поведения, изучение взаимосвязи личностных особенностей и эффективности освоения навыков.

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы в рамках реализации психолого-педагогических программ групповой работы с подростками, направленных на формирование навыков асертивного поведения, в том числе, с несовершеннолетними, имеющими девиантные формы поведения.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений. Объем работы составляет 70 страниц. Результаты исследования отражены в диаграммах, схемах, таблицах.

## **Глава 1. Теоретические аспекты исследования навыков асертивного поведения у подростков.**

### **1.1. Анализ понятия «асертивное поведение» в научной литературе**

Понятие «асертивное поведение» появляется в трудах ученых во второй половине XX века, как одно из психологических явлений, рассматриваемых исследователями, принадлежащими к различным школам и направлениям бихевиоризма.

Поведение (англ. *behavior, behaviour*) - внешне наблюдаемая двигательная активность живых существ, включающая моменты неподвижности, исполнительное звено высшего уровня взаимодействия целостного организма с окружающей средой. [40]

Поведенческая психотерапия определяет научение ключевым аспектом изменения в поведении, возникающим в процессе жизнедеятельности или в результате тренировки. Следовательно, в процессе научения человек осваивает новые формы поведения, меняет неконструктивные поведенческие шаблоны на эффективные модели взаимодействия с окружающими.

Научение у людей в значительной степени определяется процессами наблюдения, подражания и моделирования. В научных работах Альберта Бандуры, научение через наблюдение регулируется процессами внимания, сохранения образа наблюдаемого, двигательного воспроизведения его поведения, мотивации к овладению наблюдаемым поведением. А уровень мотивации поведения определяется ценностью достигнутых результатов и соответствием поведения требованиям норм поведения. [32]

Моделирование и отработка новых поведенческих шаблонов посредством специальных техник и упражнений позволяет расширять поведенческий репертуар личности, способствует развитию гибкости во взаимодействии с окружающими, а также успешной самореализации в обществе.



Формированию поведенческих навыков уделяется в настоящее время много внимания. Исходя из запроса общества на определенные личностные качества, способствующие достижению успеха и определенного уровня социального благосостояния индивидуумов, широко распространены программы социально-психологических тренингов по формированию и развитию социально-важных поведенческих навыков.

Одним из популярных направлений развития личностных качеств и поведенческих навыков в современном обществе становится развитие уверенности, уверенного поведения. Иначе в научных работах зарубежных исследователей данный вид поведения определяется ассертивным.

Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью нанести вред другим людям. [77]

По мнению американского психолога Эндрю Солтера, свободная самореализация и независимость человека в конструктивном межличностном взаимодействии противопоставляется манипуляции и деструктивным, агрессивным формам поведения.

Первое исследование ассертивного поведения было проведено Э. Солтером в 1949 году. Работая с депрессивными клиентами, ученый пытался обнаружить причины их нерешительности и найти способ лечения или уменьшения ее невротического воздействия.

Исследователь резюмировал свой практический опыт и попытался дать ему теоретическое объяснение в своей работе «Условно-рефлекторная терапия». По мнению автора, причины ригидности и не-ассертивности были прежде всего физиологическими (органическими). [30]

Опираясь на теорию классического обусловливания, Э. Солтер предположил, что не-ассертивность обусловлена преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения в центральной нервной системе. Это является причиной "подавленной" индивидуальности, которая не могла, открыто и спонтанно, выражать свои чувства, желания и

потребности. Она была ограничена в самореализации и, следовательно, испытывала трудности в общении с другими людьми.

Основываясь на своем клиническом опыте, ученый выделил шесть характеристик сильной, ассертивной личности:

- эмоциональность речи, которая заключалась в открытом выражении собственных чувств;
- выразительность речи, требующая четкого и спонтанного выражения эмоций и переживаний;
- способность противостоять и противодействовать чужому мнению путем прямого и четкого выражения своих взглядов;
- использование личного местоимения «я» в качестве иллюстрации того факта, что человек будет стоять за его словами;
- принятие похвалы не как признака нескромности, а как выражения самоуважения и адекватной оценки собственных сил и способностей;
- импульсивность в собственных действиях и отказ от планирования как проявление собственных импровизационных наклонностей.

Эти акценты теории Э. Солтера были внедрены как терапевтические приемы в его клиническую практику. В разработанной им "условно-рефлекторной терапии" основное внимание уделялось необходимости полного и спонтанного выражения личных чувств, желаний и потребностей как условие расширения возможностей для самореализации и личностного развития.

Американский психолог Стивен Стейн также не считает целесообразным открытое провозглашение всех эмоций. Он рассматривал ассертивность как часть эмоционального интеллекта и считал, что ассертивная личность обладает не только способностью к эмоциональному самоанализу, что позволяет четко определять собственные чувства, но и также имеет достаточно власти над личными импульсами, чтобы они могли быть выражены в соответствующей форме и с соответствующей силой.

Хотя некоторые психологи обнаружили определенные недостатки в теоретических взглядах Солтера, его идеи представляли интерес и дали толчок к дальнейшим исследованиям по асертивности и асертивному поведению. Некоторые элементы в его теории сыграли важное значение в предлагаемых впоследствии учебных программах для развития асертивности.

В течение 1960-х годов психиатр Джозеф Вольпе создал несколько таких программ, которые стали очень популярны в клинической практике в Америке. Будучи учеником и последователем Солтера в своих научных работах, Вольпе использовал его основные идеи и признавал, что главной характеристикой асертивной личности была способность к открытому и спонтанному выражению чувств и он определил асертивность как "социально оправданное невербальное или вербальное выражение чувств".

Поведенческая терапия, которую Вольпе использовал для развития уверенности в себе, в основном была направлена на то, чтобы избавить человека от социальных страхов и для поддержания высокого уровня самооценки, независимо от жизненных неудач. Помимо этих новых акцентов, он продолжил практику по созданию потенциала для свободного выражения чувств, поведенческой спонтанности и свободного общения с людьми на разных уровнях. [34]

Если рассматривать асертивность в терминах транзакционного анализа Э. Берна, то позиции социального взаимодействия определяют поведенческие реакции следующим образом.

Состояние «Родитель»: человек рассуждает так же, как обычно рассуждал один из его родителей (воспитателей, руководителей), реагирует так, как прореагировал бы он. Благодаря «Родителю», многие реакции давно стали автоматическими, что помогает сберечь массу времени и энергии. Люди многое делают только потому, что «так принято делать». Это освобождает «Взрослого» от необходимости принимать множество тривиальных решений, но затрудняет принятие точки зрения другого

человека. Поведение «Родителя» описывается формулой «Так надо», «Знаю, как надо».

Состояние «Ребёнок»: человек реагирует так же и с той же целью, как это сделал бы маленький ребёнок. «Ребёнок» не всегда задумывается о последствиях своих действий для себя и для других людей и руководствуется формулой «Я хочу».

Состояние «Взрослый»: человек самостоятельно и объективно оценивает ситуацию, в непредвзятой манере излагает ход размышлений, формулирует свои проблемы и выводы, к которым пришёл. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. «Взрослый» осознаёт свои цели, эмоции и побуждения и в состоянии управлять ими. Формула действия для взрослого: «Я выбираю», «Я предпочитаю».

Ассертивное поведение – это отношения на уровне «Взрослый - «Взрослый», то есть ассертивный человек воспринимает и ведёт себя как взрослый, плюс точно так же относится к объекту взаимодействия.

Другим известным клиническим психологом, занимающимся проблемами поведенческой терапии, является Арнольд Лазарус. В своей практике ученый сосредоточился на трансформации агрессии в социально приемлемые формы. Он определил ассертивное поведение как «социальную компетентность». Отсутствие такой компетентности было обусловлено недостатком поведенческих стратегий, обеспечивающих полное овладение социальной реальностью, а также ригидностью, неспособностью адаптироваться и плохим поведенческим репертуаром. [44]

Отсутствие поведенческих альтернатив определяется как «социальный дефицит» и считается, что это было одной из основных причин не-ассертивности. Эти идеи были заключены в схему «мультимодальной терапии», предлагаемой исследователем, посредством последовательного контроля определенных межличностных отношений были осуществлены

корректировки навыков социального дефицита и приобретения социальной компетентности

Автор выделяет четыре группы привычек, которыми обладают ассертивные личности и которые являются условиями для полноценной жизни:

- способность открыто говорить о своих желаниях и потребностях;
- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о своих положительных и отрицательных чувствах;
- умение устанавливать контакты, начинать, поддерживать и заканчивать разговор.

По мнению автора, эти способности были не только выражением поведенческой стороны личности, но и они включали когнитивные элементы, такие как устремления, жизненная философия и личные оценки.

Исследовательские работы ученого повлияли на развитие когнитивной терапии. В своей клинической практике некоторые терапевты применяли когнитивные методы, а также тренировки навыков ассертивного поведения с некоторыми дополнительными элементами, касающимися исправления ошибочных способов обработки информации.

А. Бек и А. Фримен успешно применили тренинг ассертивности в лечении пограничных расстройств личности, зависимости и биполярных (пассивно-агрессивные) расстройствах личности.[46]

С точки зрения клинической психологии, ассертивность рассматривается в основном в связи с возникновением некоторых психологических расстройств. В поисках путей преодоления не-ассертивности, клинические психологи в основном изучили её происхождение и механизмы формирования.

Обобщая исследования в этой области, источники неассертивности (соответственно ассертивности) можно условно разделить на три группы - поведенческие, когнитивные и эмоциональные, каждый из которых

представляет определенный уровень регуляции поведения. Эти три уровня взаимодействуют в комплексе сочетания качеств, которые составляют ассертивность [13]

В качестве основной причины не-ассертивности был определен поведенческий репертуар, состоящий из индивидуальных привычек (стереотипов) поведения. Их сила, качество и степень были основой для когнитивных оценок поведения связанных с непосредственным окружением или самооценками поведения и его результатов.

В частности, наличие (или отсутствие) паттернов выражения чувств рассматривалось как основа ассертивного поведения. Для эффективности межличностных отношений было необходимо усвоение нескольких навыков. И самым важным из них была способность открыто говорить о своих чувствах и желаниях. При отсутствии этой привычки (или нежелании ее применять) межличностные отношения существенно ограничены и общение с близкими людьми постепенно становилось формализованным.

По мнению отечественных исследователей, изучающих ассертивное поведение, абсолютное выражение всех своих чувств и стремлений может вступать в конфликт с потребностями социальной среды. Российский психолог Владимир Ромек отметил, что правила, сформированные Солтером, относительно приемлемы только в клинической практике, но с точки зрения реальных социальных событий они, скорее всего, окажутся спорными.[35]

Исходя из теории социально-компетентного поведения, тот же автор считает, что методы и привычки для открытого выражения чувств, несомненно, являются важной составляющей человеческого поведения, но только в определенных социальных ситуациях.[36]

Исследователь Михейкина С.В. адаптировала понятие ассертивной личности, приняв характеристики Солтера, но полагала, что они только часть важного проявления ассертивного поведения. [37]

Следует уточнить, что в психологических источниках ассертивное поведение противопоставляется агрессивному и неуверенному поведению.

По степени уверенности в себе поведение людей можно разделить на три категории:

1. Покорное (неуверенное) поведение, когда человек позволяет другим удовлетворять свои нужды и обеспечивать свои права за счет его нужд и прав. Человек, ведущий себя пассивно, не умеет четко заявлять о своих желаниях и потребностях. В его действиях отсутствует уверенность, он мучается от того, что не может должным образом применить свои способности. Пассивный человек не способен противостоять манипуляторам. Неудачи ослабляют его не слишком сильное самосознание. Иногда он пытается овладеть ситуацией посредством манипулирования другими людьми. Подобные действия определяются как скрытая агрессия.

2. Агрессивное поведение - удовлетворяются собственные нужды и обеспечиваются свои права, а нужды и права других игнорируются. Агрессия - это не только нанесение физического вреда или сильные и громкие выражения. Агрессивное воздействие оказывают сарказм и ирония, равно как и тихие, иногда даже методичные речи, которые к делу не относятся и только деградируют личность того, кому они предназначены. Чем более изощренной является агрессия, тем меньше агрессивности усматривает ее носитель в своих действиях. Однако изощренный агрессор производит неприятное впечатление на окружающих, у людей существует тенденция уклоняться от подобных контактов.

Пассивное и агрессивное поведение, на первый взгляд, существенно отличаются друг от друга. Однако в обоих случаях противоположная сторона расценивается как «противник», преследующий единственную цель – навредить. Различие между пассивным и агрессивным поведением состоит лишь в том, что агрессивный человек наносит упреждающие удары, тогда как пассивный открыто, дает понять, что не претендует на победу.

3. Ассертивное поведение - поведение уверенного в себе человека, когда нужды и права других уважаются, если другие уважают его права. Ассертивное поведение отличается ясностью, прямоотой, неподдельной

искренностью. Человек, ведущий себя асертивно, способен четко и ясно сформулировать, о чем идет речь, какой ему видится ситуация, что он о ней думает и как ее переживает. Его отличает позитивное отношение к другим людям. Он умеет слушать других и идти на компромисс. Он способен изменить свою точку зрения под воздействием аргументов. Считая других людей порядочными, он не стесняется попросить об одолжении и, со своей стороны, тоже готов оказать любезность.

Для асертивного поведения характерно спокойствие, создается впечатление, что человек расслаблен, т. е. как его вербальным, так и невербальным проявлениям несвойственно какое-либо напряжение и натаянность. Человек, ведущий себя асертивно, создает вокруг себя приятную атмосферу. Асертивный человек ничего не внушает себе заранее. Он умеет распознать манипуляцию и защитить себя от нее. Асертивность предполагает, что человек должен решать сам за себя и нести ответственность за последствия своих решений [49].

Асертивный стиль поведения хорошо подходит для применения в повседневной деятельности организаций. Этот стиль позволяет находить взаимоприемлемые решения и сохранять отношения даже в очень сложных ситуациях. Сложности с применением асертивности связаны с тем, что навыки такого поведения требуют серьезной подготовки и практики, поскольку для большинства людей более привычны другие стили общения.

Асертивное поведение в коммуникативном процессе — это оптимальный вариант общения, приводящий к формированию самостоятельной и ответственной личности, способной успешно решать проблемы — психологические, образовательные, производственные, межличностные и др.



## **1.2. Особенности проявления асертивного поведения у подростков**

Исследуемый нами подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Данное обстоятельство связано и с противоречиями в развитии организма, в том числе в психосексуальном развитии, и с противоречиями в интеллектуальном и в социальном развитии.

У подростка отмечается много негативных проявлений, дисгармоничность в строении личности, свертывание прежде установившейся системы интересов, протестующий характер поведения по отношению к взрослым и пр. Кроме этого, возраст 14 – 15 лет характеризуется повышенной эмоциональностью, категоричностью оценок, а в социальном плане повышенной конфликтностью и усилением стрессовых состояний.

При переживании личностью периода высокой степени эмоциональности и повышенной стрессовой нагрузки, имеющаяся система социального взаимодействия становится неадекватной и требуется ее перестройка.

Но этот период отличается и массой положительных факторов — возрастает самостоятельность ребенка, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и с взрослыми, существенно расширяется сфера его деятельности, усложняются ее виды и формы, а главное — качественно изменяется характер деятельности, в которой намечается направленность на новые формы отношений. [31]

Стремление найти свое место в обществе приобретает ведущее значение, способствуя стремлению подростка понять, что представляет собою он сам, пробуждая ответственное, критическое отношение к себе и к

другим людям, потребность сопоставить качества других людей с чертами своей личности.

Рассматривая подростковый возраст, О. А. Идобаева отмечает, что, ведущее место среди психологических условий, занимает эмоциональное неблагополучие подростка (тревожность, депрессивность), являющееся показателем того, насколько объективные условия социальной ситуации развития вступают в противоречие с ценностями и интересами подростка.[23]

Социальная ситуация развития в подростковом возрасте характеризуется следующими особенностями: объективно условия не изменяются, но они вступают в противоречие с новыми ценностями и интересами, которые меняют устоявшуюся картину: стремление к независимости сталкивается с восприятием подростка «еще ребенком».

Школа в это время становится местом активных взаимоотношений со сверстниками, с одной стороны, а с другой – меняется содержание и качество «учения», приобретение знаний уже нередко выходит за пределы учебной программы, осуществляется целенаправленно, самостоятельно.

Субъективной значимостью наделяется группа сверстников как референтная группа в социальной ситуации развития подростка. Семья сохраняет свое основополагающее место в жизни подростка, хотя и вступает в некоторую конфронтацию и снижает интенсивность социально-педагогического воздействия.

Вопросы утверждения себя в социуме очень важны для подростков. Об этом свидетельствуют исследования многих зарубежных и отечественных психологов и педагогов. Чтобы отвечать требованиям современного социума, подростку необходима определенная совокупность качеств характера и разнообразных поведенческих навыков.

Одно из ведущих направлений в психологии, бихевиоризм – учение о психологии поведения человека, то есть о его мотивационной сфере, потребностях, запросах, интересах и жизненных установках. Именно

бихевиоризм лежит в основе объяснения самоутверждающего, уверенного или, по современной терминологии, ассертивного поведения.

Ассертивность – термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола assert – настаивать на своем, отстаивать свои права. В обыденной речи употребляется редко, но в психологической терминологии с недавних пор утвердился довольно прочно.

В русском языке, в лексиконе отечественных психологов термин появился после публикации популярной книги чешских авторов В. Каппони и Т. Новака «Как делать все по-своему» (в оригинале «Ассертивность – в жизнь»).[18]

Под ассертивностью стала пониматься личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

Основоположником учения об ассертивном поведении является американский психолог А. Солтер. Ассертивное поведение он рассматривал как противовес двум деструктивным стратегиям – манипуляции и агрессии. Автор исходил из того, что традиционные механизмы социализации формируют довольно уязвимую перед манипуляциями со стороны других людей личность.

Человек оказывается слишком подверженным внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях. Сталкиваясь с неприемлемыми требованиями, он не находит сил им противоречить и скрепя сердце подчиняется вопреки своим собственным желаниям и установкам. А собственные требования и притязания он, напротив, зачастую не решается даже высказать.

Термин «ассертивность» – новый для педагогической науки и включает в себя комплекс свойств: утверждение себя, заявление о себе, предъявление претензий. Данный термин использовался представителями организационной теории, которые считали, что это тоже самое, что актуализация и самореализация.

Например, В. П. Зинченко и Б. Г. Мещеряков утверждали, что в основе ассертивности лежит уверенность в себе, т. е. переживание человеком своих возможностей, адекватных тем задачам, которые стоят перед ним в жизни и которые он ставит сам себе. «Ассертивность, – пишут авторы, – способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям».[7]

Таким образом, в научном обиходе ассертивность обычно трактуется как уверенность в себе, настойчивость. Ассертивным называют прямое открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям. Это особый тип поведения, который позволяет человеку конкретно и решительно заявлять о своих потребностях, желаниях и чувствах другим людям без ущерба их прав.

Формирование навыков ассертивного поведения в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдал себе отчет, насколько его поведение определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько – кем-то навязанными установками. В сфере межличностных отношений предполагается отказ от опоры на чужие мнения и оценки, культивирование спонтанного поведения в соответствии со своими собственными настраиваниями, побуждениями и интересами.

Все вышеописанное позволяет создать более или менее полную схему ассертивности личности, основными компонентами (качествами) которой являются: уверенность в себе, настойчивость, самореализация, самоутверждение, потребность в достижениях, успех, самооценка, уровень притязаний, самовыражение.

Эти компоненты личности соответствуют определенному уровню регуляции поведения: поведенческому, когнитивному и эмоциональному.

Рассмотрим более подробно наиболее важные ассертивные качества, которые необходимо формировать у подростков и которые помогут ему в успешной социальной адаптации.

Уверенность в себе. Определяется как переживание подростком своих возможностей, как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место в тех случаях, когда самооценка подростка в этом виде деятельности соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже реальных возможностей, имеет место, соответственно, самоуверенность или неуверенность в себе.

Воспитание уверенности в себе заключается в формировании у подростка адекватных, соответствующих его возможностям притязаний и самооценок. Это имеет большое значение для развития способностей, а также для формирования всех сторон личности человека и, прежде всего, его эмоциональной сферы. Неуверенность в себе и самоуверенность, являясь пограничными состояниями уверенности, так или иначе, деструктивно влияют на психическое развитие личности .[5]

Успех в деятельности. Понятие «успех» можно разделить на две составляющие: а) собственное ощущение удачи в достижении поставленной цели, в выполнении деятельности или создании ее продукта; б) общественное признание достигнутой удачи на основе объективных показателей и общепринятых норм. На переживание успеха или неудачи влияют представления подростка о том, какие причины лежат в основе результатов его деятельности – внутренние или внешние. Такое объяснение называется локусом контроля.

Локус контроля в структуре личности находится в зависимости от позиции индивидуума. Если человек считает, что его успехи зависят от него самого – от его упорства, настойчивости, ума, способностей, то говорят о внутреннем локусе контроля. Если же свои успехи и неудачи относит на счет внешних причин, на которые он сам влиять не может, – трудности задания, отношения других людей, то его локус контроля считается внешним.

Подростки, которые в объяснении своих успехов и неудач ориентируются преимущественно на внутренние причины, считают, что

результаты их деятельности зависят от них самих. Поэтому они прилагают больше усилий к выполнению деятельности и объективно достигают больших успехов, чем те, кто объясняет свои успехи и неудачи внешними, не зависящими от них причинами. [5]

Внешний локус контроля приводит к быстрой потере интереса к начатому делу в ходе встречи с неудачами. Подросток оказывается не готов к преодолению, бросает начатое, так как не уверен в благоприятном исходе. Неуспех в деятельности, особенно длительный, затрудняет работу, делает ее психологически для подростка еще более трудной, чем она есть на самом деле. Известно, что трудности стимулируют деятельность, но они должны быть для подростка в пределах разумного, в зоне ближайшего развития, чтобы он не ощущал себя бессильным. Об этом должен помнить педагог, формируя у подростков желание и стремление быть успешными.

Фундаментальная потребность человека в самовыражении и самораскрытии есть самоутверждение. Мотив самоутверждения – стремление к достижению максимальной полноты жизни, доступной в данных условиях существования, обеспечение положительного социально-психологического статуса в коллективе, обществе. Роль усиливающего механизма самоутверждения выполняют высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические, мобилизирующие все ресурсы человека для удовлетворения жизненных потребностей.

В самоутверждении выражается стремление к равному положению среди других людей и собственному одобрению своего поведения. Самоутверждение – это реальное социально-психологическое явление, изучается и наблюдается в работе с подростками. Основная задача педагогического воздействия в этом случае разъяснять и демонстрировать этически оправданные цели, мотивы и способы самоутверждения.

Самооценка является одним из важнейших структурных компонентов асертивного поведения. Определяется как ценность, значимостью которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности,

деятельности, поведения. Самооценка в деятельности – это оценка своей успешности в выполнении той или иной деятельности, своих качеств, знаний, умений, необходимых для достижения успеха в этой деятельности.

На формирование самооценки подростка влияют многие факторы – отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Примерно к 14–15 годам подросток овладевает умением самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя.[31]

Сложившаяся у подростка самооценка может быть адекватной либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной. Завышенная или заниженная самооценка мешают деятельности и развитию подростка, не способствуют пониманию того, в чем причина успехов и неудач, как правильно к ним отнестись. Неадекватная самооценка ведет к поведенческим срывам, эмоциональным напряжениям, повышению уровня тревожности, межличностным и внутриличностным конфликтам, личностным деформациям.

Задача педагогов в работе с подростками – формировать устойчивую и адекватную самооценку, которые в большой степени влияют на формирование асертивного поведения.

Уровень притязаний подростка реализуется в стремлении индивидуума на основе самооценки своих возможностей и благодаря результатам деятельности занять определенное место в коллективе. На уровень притязаний подростка оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, в конкретной деятельности. Уровень притязаний может быть адекватным (подросток выбирает цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным, заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний.

В подростковом и юношеском возрасте часто выдвигаются завышенные, нереалистические притязания, переоцениваются свои

способности. В результате эта беспочвенная самоуверенность часто раздражает окружающих, вызывает конфликты, неудачи, разочарования. Для таких подростков нужно создавать ситуации, в которых бы они получали осязаемое доказательство своей социальной и человеческой ценности, испытывали удовлетворенность собой и уверенность в своих силах.

Общая положительная самооценка, определяемая позитивным образом «Я», является необходимым условием жизнедеятельности любого человека. В противном случае сама жизнь становится для него постоянным фактором дистресса, ведущим к психическому истощению или самоуничтожению. Другими словами, человек не может долгое время быть действительно убежденным в том, что он «плохой», или, что в его жизни постоянно что-то «плохо».

Самооценка как часть психологического благополучия личности и самосознания выполняет регуляторную и защитную функции, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, постановки целей определенного уровня, т. е. уровня притязаний личности. Защитная функция самооценки, обеспечивая относительную стабильность и автономность личности, может в некоторых случаях, вести к искажению данных опыта и тем самым оказывать отрицательное влияние на развитие.

Исследование проблемы формирования навыков асертивного поведения является особо важным в подростковом возрасте, ведь именно этот момент является основополагающим в становлении личности и формировании мировоззрения. В этот период решаются важнейшие вопросы, такие как дальнейшее самоопределение, выбор профессии и жизненного пути в целом, умение брать на себя ответственность за себя и свой выбор, принятие нового положения в семье и обществе.



Отсутствие необходимых жизненных навыков, стратегий поведения, неспособность подростка справиться с новыми жесткими требованиями, вынуждают подростка прибегнуть к различным формам защитного поведения, не редко и к деструктивным. Некоторые из них могут повлечь за собой развитие отклонений в поведении и привести к девиантным его проявлениям, возможным акцентуациям характера.

Таким образом, анализ научной литературы позволяет утверждать, что выполнение условий развития личности: решение задач развития, т. е. приобретение психологических новообразований, соответствующих требованиям определенного возрастного этапа в результате возникновения и развития ведущей деятельности, благоприятной социальной ситуации развития, отсутствие эмоционального неблагополучия – позволяет осуществить полноценную реализацию жизненных смыслов с помощью активности человека, обусловленной его индивидуальными особенностями.

А высокий уровень ассертивного поведения значительно повышает адаптационные процессы подростков в школьной среде, благотворно влияет на их социализацию и задает вектор их социальному успеху, самоактуализации и самореализации.

### **1.3. Методы и приемы формирования навыков ассертивного поведения у подростков**

Актуальность разработки и применения психолого-педагогических методов и приемов формированию навыков ассертивного поведения у подростков обусловлена социальными явлениями в нашем обществе и необходимостью, максимально подготовить подростков к вступлению в самостоятельную жизнь. Подростковый возраст – период, протекание которого во многом определяет дальнейший жизненный путь человека.

Именно в это время формируется общее представление о себе, своем месте в мире, о жизненных целях и ценностях. Индивид активно ищет свое место в социуме, в коллективе, на качественно новом уровне познает мир человеческих взаимоотношений. Опыт, полученный в этом возрасте, влияет на формирование и проявление уверенности, поэтому имеет смысл делать акцент на развитии ассертивности именно у подростков. Кроме того, подросток вступает во взрослый, самостоятельный мир, где неуверенное поведение может стать причиной социальной дезадаптации, а впоследствии привести к той или иной форме отклоняющегося поведения.[32]

Формирование поведенческих навыков рассматривается в соответствии с теорией социального научения в основе, которой лежит процесс моделирования поведения формированием когнитивного образа определенной поведенческой реакции путем наблюдения за поведением личностно значимых людей.

Теория социального научения А. Бандуры, учитывает уникальную способность человека к саморегуляции. Регуляция поведения, то есть саморегуляция, являет собой высший уровень регуляции у живых существ. Человек может регулировать свое поведение, оперируя символами и знаками: образами, речью, моралью. Саморегуляция и рефлексия создают необходимый механизм человеческого существования.

Научение через наблюдение и моделирование действий осуществляется при наличии мотивации или в том случае, если мотивация возникает на основе удовлетворения результатами своей познавательной деятельности человека [4].

Целесообразность разработки и применения специальных методов и приемов по формированию навыков ассертивного поведения на основе теории научения и ее основных аспектах подтверждена в работах психологов и педагогов. Ими определены основные этапы формирования поведенческих навыков: наблюдение, моделирование и последующая саморегуляция поведения в ситуации социального взаимодействия.

При планировании содержательного аспекта комплекса методов и приемов, следует учитывать структуру ассертивности, которая, по мнению В.А. Шамиевой состоит из трех компонентов: когнитивно-смысловой, аффективный (эмоциональный) и поведенческий.[44]

В когнитивно-смысловом компоненте заключается ориентировка и адекватная оценка ситуации, гибкости мышления, определение своего Я в окружающем мире на основе сознания смыслов и ценностей своей жизни.

Аффективный компонент включает в себя принятие другого, уверенность в себе, доверие к себе.

Поведенческий компонент проявляется в независимости, ответственности, настойчивости.

Структурные компоненты ассертивности

Рис 1.



Общей целью комплекса методов и приемов является расширение сознания и самосознания индивида в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах.

Содержание занятий, упражнения и задания должны затрагивать и воздействовать на все структуры ассертивности, способствуя формированию

навыков асертивного поведения, повышению эффективности проводимой психолого-педагогической деятельности.

Целью методов и приемов по формированию навыков асертивного поведения у подростков является:

- создание условия для формирования адекватной самооценки, представлений о себе и своем месте в мире, своих возможностях и достижениях;
- оказание содействия в освоении новых конструктивных моделей поведения, включая отработку непосредственно навыков асертивного поведения.

При реализации программы занятий следует придерживаться принципов: гуманистичности, предполагающей ценностное отношение к себе и другим людям; осознанности, предполагающей рефлекссию своего поведения; реализации приобретенных качеств асертивности в практике деятельности, общения и познания.[12]

При организации занятий по формированию навыков асертивного поведения у подростков необходимо руководствоваться следующими положениями.

- оценка уровня личностных и индивидуальных особенностей;
- подбор упражнений и занятий исходя из особенностей подростков в данной группе;
- изучение участниками психологических механизмов эффективного взаимодействия и общения людей, создание доверительного общения, способствующего максимальному раскрытию личности.

При проведении занятий в группах и мини-групповом формате необходимо придерживаться личностноразвивающей стратегии, предполагающей преобразование негативных проявлений мотивационных, интеллектуальных, аффективных, поведенческих структур личности.

Одной из эффективных педагогических форм является проведение тренинговых занятий, которые имеют целью формирование уверенности в

себе, асертивного поведения в обществе, в межличностных отношениях без проявления агрессивности. Занятия представляет собой отработку навыков асертивного поведения путем приобретения новых конструктивных моделей поведения: представлений, которые ведут к уверенному способу взаимодействия с социумом; убеждений, способствующих достижению намеченных целей.

Занятия способствуют формированию навыков асертивного поведения подростков на основе выполнения упражнений по развитию настойчивости, готовности к разумному компромиссу, коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, толерантности, ценностных ориентаций, эмпатии.

В качестве ключевых положений процесса формирования навыков асертивного поведения выделяются следующие права человека:

- судить о своем поведении, мыслях и эмоциях, нести ответственность за последствия их проявления;
- устанавливать разнообразные контакты с окружающими людьми;
- выдвигать требования, критиковать поведение и взгляды других;
- открыто обращать внимание на себя, на собственные цели и интересы;
- не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих его поведение;
- решать, отвечает ли он и в какой мере за проблемы других людей;
- менять свое мнение и взгляды на основе анализа ситуации, рефлексии своего поведения;
- совершать ошибки и отвечать за них;
- сказать: «Я не знаю»;
- не зависеть от доброй воли других людей;
- на нелогичные решения;
- сказать: «Я тебя не понимаю»;
- сказать: «Меня это не интересует».

Изменение поведения подростка с ориентацией на позитивное проявление ассертивности может происходить в том случае, если меняется восприятие и осознание участником самого себя, своих ценностных ориентаций (поскольку человек ведет себя в соответствии с Я-концепцией, т.е. со своими представлениями о себе).

На практике педагогами-психологами используются различные технологии и методы формирования ассертивности и ассертивного поведения личности, которые показали свою эффективность. Такие методы как поведенческие упражнения, ролевые игры, упражнения в соответствии с инструкциями и самоинструкцией в домашних условиях, упражнения в соответствии с моделями ассертивного поведения с установлением обратной связи.

Технология «Заигранная пластинка» способствует развитию умений человека спокойно повторять снова и снова без объяснений причин те суждения, которые, по его мнению, верны и способствуют достижению целей совместной деятельности и исключают возможность манипулирования друг другом.

Технология «Игра в туман» формирует способность спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать ошибки как вполне возможные, на которые указывает оппонент. Данная технология позволяет научиться не реагировать на критику обеспокоенностью или необходимостью защищаться.

Игра в «Свободную информацию» способствует развитию умений находить в словах собеседника ту информацию, которая интересует участника тренинга или которая кажется ему важной; эта игра позволяет избегать смущений в разговоре, стимулирует перевести разговор на тему о самом собеседнике.

Использование технологии «Негативное заявление» способствует развитию умений собеседника признавать свои ошибки и вину без извинений, стимулирует к высказыванию критики в адрес оппонента,

вынуждает оппонента быть более асертивным без попыток манипуляции партнером, способствует улучшению взаимоотношений.

Технология «Самораскрытие» способствует развитию умений признавать как положительные, так и отрицательные стороны своего характера, поведения, стиля жизни, позволяет освободиться от свойственных человеку ощущений непонимания его окружающими людьми, от беспокойства или вины в связи с этим.

Технология «Разумный компромисс» способствует формированию готовности к компромиссу без ущемления собственных интересов, желаний, чувств. Ко всем применяемым на практике технологиям психокоррекции предъявляются такие требования, выполнение которых обеспечивало бы психологическую эффективность и относительно быстрый психокоррекционный эффект.

Упражнение «До черты»: участник с закрытыми глазами должен пройти 3 метра до линии на полу, максимально к ней приблизившись, но, не заступив за нее. На выполнение дается две попытки. Упражнение является своеобразной экспресс - диагностикой: если участник останавливается на достаточно большом расстоянии, не доходя до черты, то у него преобладает мотивация на избегание неудач; если останавливается на черте или за ней – то доминирует мотивация на достижение успеха.

Упражнение «Оптимальные варианты». Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации, например: ты купил плеер, принес домой, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как, будто так оно и нужно; ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький еще!» и т.п.

Психологический смысл упражнения: повышение гибкости в разных ситуациях, демонстрация типов поведения и того, что в зависимости от ситуации могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

Упражнение «Спящие львы»: сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с открытыми глазами – вдруг обнаружится опасность? Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных выражений.

Психологический смысл упражнения: тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в стрессогенных ситуациях.

«Выбор адекватного практического метода или совокупности методов – это в значительной мере дело личного вкуса, опоры практического психолога на собственный опыт. В ситуации оказания помощи многое определяется потенциалом личностных возможностей конкретного специалиста, ибо инструментом оказываются методы, как бы сплавленные, сопряженные с его собственной психологической организацией» [5].

#### Выводы по главе

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования навыков асертивного поведения у подростков позволяет сформулировать следующие выводы.

1. Анализ научных работ зарубежных и отечественных исследователей определяют следующие основные положения проблемы асертивности:

Асертивность это умение, а не черта характера человека. Асертивность - это навык полного и свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми. Навыки асертивного поведения



формируются также как и другие поведенческие навыки с учетом всех компонентов асертивности.

Ассертивное поведение означает непосредственное, решительное и вместе с тем вежливое по отношению к другому человеку выражение своих чувств, позиции, мнений или желаний таким образом, чтобы при этом считаться с чувствами, позицией, мнением, правами и желаниями другого человека.

2. Подростковый возраст является одним из основных кризисных периодов формирования личности человека. В это время противоречия между внутренними ощущениями подростка и внешними условиями, в которых проявляются все новообразования возраста и социальной ситуации развития становятся причиной различного рода конфликтов.

Внутренний конфликт между потребностью в самостоятельности и неготовностью взять на себя ответственность за последствия своих поступков может выражаться в низкой самооценке, неуверенности в позиционировании себя в социальной группе, в обществе.

Конфликт внешнего плана определяет основные стратегии взаимодействия между подростком и его окружением. Он заключается в непримиримости растущих требований общества к подростку и его реального уровня возможностей конструктивного поведения.

Это в свою очередь, может способствовать дезадаптированности подростка в социальной среде; служить причиной нарушений межличностных отношений в группе сверстников; формированию отклоняющихся форм поведения.

3. Изученная нами литература показывает, что подростковый возраст является наиболее значимым для формирования асертивности, способствуя самореализации и адаптации личности в социуме. Разработкой методов и приемов по формированию навыков асертивного поведения у подростков занимаются многие исследователи. Однако, в педагогической и методической литературе, недостаточно внимания уделяют проблеме

формирования навыков асертивного поведения. Тренинги и обучающие программы, направленные на формирование специфических навыков не учитывают различия в личностных и индивидуальных особенностях подростков.

Эффективность психолого-педагогического воздействия при реализации различных методов и социальных тренингов не дифференцирует степень овладения участниками поведенческими навыками. В исследованиях нет информации об обобщении и генерализации освоенных навыков участниками в дальнейшей жизни.

Таким образом, анализ исследований по формированию навыков асертивного поведения у подростков указывает на недостаточную разработку эффективных психолого-педагогических методов, а реализация программ и тренингов для участников с различным уровнем личностных особенностей не определяет эффективность овладения навыками для конкретного участника.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование влияния психолого-педагогических условий на формирование навыков асертивного поведения у подростков**

### **2.1. Организация и методы исследования.**

Экспериментальная работа проводилась с 1 ноября по 29 декабря 2019 года на базе муниципального автономного образовательного учреждения Полевского городского округа «СОШ № 8».

Всего в работе приняло участие 47 подростков.

Цель экспериментальной работы – исследование особенностей формирования навыков асертивного поведения у подростков.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа. Первый этап – диагностический. Целью данного этапа было выявление уровня самооценки, уровня асертивности у подростков, в соответствии с выбранными диагностическими материалами.

На втором этапе – основном был проведен комплекс занятий по программе формирования навыков асертивного поведения у подростков одной из групп. За основу для работы была взята программа развития асертивности Золотовской А., разработанная и апробированная в 2009 году.

На третьем этапе – заключительном была проведена итоговая диагностика у обеих групп подростков и анализ особенностей формирования навыков асертивного поведения у подростков и эффективности освоения навыков.

В проведении исследовательской работы участвовали 47 подростков, учащихся 7 классов. На момент диагностики начального уровня асертивности и самооценки подросткам было по 13,5 - 14 лет.

Нами были сформированы выборочные совокупности: контрольная 1 группа в составе 23 человек и экспериментальная группа в составе 24 человека. В группах примерно одинаковое соотношение мальчиков и

девочек: 10 мальчиков и 13 девочек (экспериментальная группа), 11 мальчиков и 13 девочек (контрольная группа).

Это позволило создать возможность для проведения эксперимента. В обеих группах были различные сочетания личностных качеств и характеристик, измеряемых диагностиками данного исследования. Группы формировались с учетом уровня самооценки и уровня асертивности.

Контрольная группа участвовала только во входной и итоговой диагностике измеряемых характеристик исследования у подростков.

В исследовании использовались следующие диагностические методики:

- Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Цель методики – определение уровня самооценки и уровня притязаний личности. Также рассматривается такой критерий как «дельта», разница между уровнем притязаний и уровнем самооценки, как показать достижимости поставленных индивидумом целей и возможностей для ее достижения.

Таблица 1

Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7 классов

Уровень показателя	Самооценка	Уровень показателя	Уровень притязаний	Уровень показателя	Дельта
Низкий менее 45	8,7 %	Низкий менее 60	8,7 %	0 – 7	13 %
Нормальный 45-74	74 %	Оптимально высокий 75- 89	39,1 %	8 – 22	30,4 %
Завышенный 75-100	17,3 %	Завышенный	52,2 %	Более 23	56,6 %

Количественные показатели самооценки в данном исследовании соответствуют среднестатистической норме. Но надо отметить, что отмечаются высокие баллы по оптимально высокому и завышенному уровню притязаний. Нормального, реалистичного уровня притязаний в данной выборке нет.

Уровень притязаний, по мнению А.М. Прихожан является важным фактором личностного развития. Но в случае завышенного уровня обычно свидетельствует о нереалистическом, некритическом отношении детей к собственным возможностям, что также подтверждают показатели дельты (расхождении между уровнем притязаний и самооценкой), и предполагают наличие внутриличностного конфликта связанного с высокими требованиями к себе.

Тест-опросник "Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак. Цель опросника: определение уровня асертивности личности в целом, а в частности рассматриваются такие критерии как уверенность, опора на свои силы; независимость, автономность; социальная желательность.

Таблица 2

Количественные характеристики уровня асертивности  
учащихся 7 классов

Уровень	Шкала А	Шкала Б	Шкала В
	Независимость, автономность	Уверенность, опора на свои силы	Социальная желательность
Низкий	21,5 %	18 %	16 %
Средний	61,5 %	59 %	57 %
Высокий	17 %	23 %	27 %

Исходя из полученных данных, участники исследования разделились на 3 группы по уровням асертивности. Большинство участников находятся в

средней группе по уровню асертивности – примерно 60 %. Второй, по количеству участников становится группа с низким уровнем асертивности – в ней 21-22% подростков, и самой малочисленной является группа с высоким уровнем асертивности – в ней 16-17 % участников.

Диагностический инструментарий позволил изучить текущее состояние уровня развития асертивности у подростков на констатирующем этапе исследования, выявить признаки уровней притязаний, самооценки и асертивности и определить содержание психолого-педагогической программы практической части исследования. Для определения уровня асертивности подростков нами были выявлены критерии, система показателей и способов их диагностирования.

Таблица 3

Совокупность критериев исследования  
и способов их диагностирования

Компоненты асертивности	Критерии	Методики диагностики
Когнитивно-смысловой компонент	Самооценка Уровень притязаний  Социальная желательность	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан Тест-опросник "Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак
Аффективный компонент (эмоциональный)	Уверенность в себе, опора на свои силы	Тест-опросник "Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак
Поведенческий компонент	Независимость, настойчивость	Тест-опросник "Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак

Уровни показателей компонентов ассертивности, рассматриваемых в исследовании

Критерий	Показатель	Методика
Самооценка		
Уровень самооценки	Низкая самооценка: недооценка себя, свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан
	Адекватная самооценка: удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.	
	Завышенная самооценка: личностная незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на искажения в формировании личности.	

Уровень притязаний		
Уровень притязаний	Низкий уровень: свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан
	Оптимально высокий уровень: оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития	
	Завышенный уровень: нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям	
Ассертивность		
Автономность, независимость	Низкий уровень: очень зависим от окружающих людей, несамостоятелен и неуверен в себе. Он не способен решить свои проблемы самостоятельно, и отвечать за себя и свои поступки.	Тест-опросник "Исследование уровня ассертивности» В. Каппони, Т. Новак
	Средний уровень: Самостоятелен, достигает желаемой цели, не причиняя вреда окружающим. Реалистично оценивает себя, что необходимого при контактах с окружающими.	
	Высокий уровень: чересчур независим и не прислушивается к	



	<p>словам других. Эгоистичен, переоценивает себя. Попытки вести себя асертивно, часто выливаются в агрессию</p>	
Опора на свои силы, уверенность	<p>Низкий уровень: страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что более того, например, выигрывая в лото, и тут, прежде всего, испытывает какие-то сомнения, опасения.</p>	Тест-опросник "Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак
	<p>Средний уровень: характеризуется наличием асертивности в типичных для человека ситуациях, но малейшее изменение обстоятельств разрушает у него чувство уверенности в себе.</p>	
	<p>Высокий уровень: точно знает, чего хочет и идет к цели, опираясь на свои собственные силы. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины. Такой человек уверен в себе, действует четко и решительно.</p>	
Социальная желательность	<p>Низкий уровень: свидетельствует о промежуточной позиции относительно тех крайних значений и их интерпретации.</p>	Тест-опросник "Исследование уровня асертивности» В. Каппони, Т. Новак
	<p>Высокий уровень: неискренность или неадекватно завышенная самооценка. Такой человек наивно пытается</p>	

	<p>скрыть свою заниженную самооценку, поскольку в его представлении - это плохо. А быть правильным и уверенным - хорошо. То есть, это явное проявление социальной желательности.</p>	
--	--	--

Определение компонентов ассертивного поведения, критериев и показателей диагностики позволит оптимально подобрать содержание программы по формированию навыков ассертивного поведения, выявить взаимосвязь между критериями диагностики (шкалами методик), а также доказать или опровергнуть гипотезу исследования.

Согласно полученным данным по результатам диагностики участников исследования сформировали в две группы – контрольная и экспериментальная, в каждой группе представлены участники с различными показателями самооценки и ассертивности. Контрольная группа будет участвовать только в диагностических процедурах. Экспериментальная группа, кроме диагностики, будет участвовать в реализации психолого-педагогической программы по формированию навыков ассертивного поведения у подростков.

## **2.2. Реализация психолого-педагогической программы по формированию навыков ассертивного поведения у подростков**

Для реализации программы формирования навыков ассертивного поведения у подростков были рассмотрены различные программы и социальные тренинги на предмет максимальной эффективности освоения конструктивных поведенческих навыков, а также условий, способствующих развитию личностных характеристик детей подросткового возраста, повышению уровня адаптации и самореализации в обществе.

Из перечня рассмотренных психолого-педагогических технологий нами была выбрана «Программа развития асертивности у подростков», под авторством Золотовской А.А., разработанная и апробированная в 2009 г. На основе данной программы был составлен учебно-тематический план занятий, определены критерии оценки эффективности освоения поведенческих навыков, представлены формы групповой и мини-групповой работы.

Учебно-тематический план разрабатывался с учетом всех компонентов асертивности: когнитивно-смыслового, аффективного (эмоционального), поведенческого. Это необходимо для более комплексного воздействия на формирование навыков асертивного поведения у подростков.

В когнитивно-смысловом компоненте заключается ориентировка и адекватная оценка ситуации, гибкости мышления, определение своего Я в окружающем мире на основе сознания смыслов и ценностей своей жизни.

Аффективный компонент включает в себя принятие другого, уверенность в себе, доверие к себе.

Поведенческий компонент проявляется в независимости, ответственности, настойчивости.

Общей целью программы занятий является расширение сознания и самосознания индивида в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах.

Реализация программы осуществлялась в соответствии со следующими принципами:

- активность участников группы,
- партнерское общение,
- исследовательская позиция участников.

Результатом работы по программе формирования навыков асертивного поведения становится овладение конструктивными поведенческими навыками в межличностных отношениях, выработка

поведения, которое является приемлемым не только для индивида, но и общества в целом.

Задачи программы:

- 1) повышение осознанности личностных прав;
- 2) изучение основных положений теории ассертивности, позволяющих различать ассертивность, агрессивность и манипулятивность;
- 3) развитие умения открыто и прямо, выражать свои мысли и чувства;
- 4) формирование способности конструктивно критиковать и адекватно воспринимать критику в свой адрес;
- 5) отработка новых конструктивных поведенческих моделей в ролевой игре;
- 6) придание новому поведению устойчивости с помощью адекватной обратной связи.

Программа рассчитана на подростков в возрасте 14 – 15 лет и может использоваться в группах с разным количеством участников от 6 до 26. Упражнения сгруппированы в 16 занятий. Кроме этого, участники выполняют домашние задания по отработке необходимых навыков ассертивности.

Важным фактором эффективности при организации работы по программе становится моделирование условий, максимально приближенных к реальным социальным ситуациям. Отработка модели поведения в условиях группы сверстников с последующим закреплением модели в реальной жизненной ситуации способствует наиболее эффективному освоению поведенческих навыков, их последующую реализацию в самостоятельной жизни.

Домашнее задание предполагает самостоятельное закрепление поведенческих моделей, которые осваиваются под руководством педагога непосредственно на занятии. Каждое задание кратко фиксируется в рабочую тетрадь. Домашнее задание тоже фиксируется в тетради, куда обязательно

записывается рефлексия по результатам выполнения. Впоследствии самостоятельный опыт обсуждается в начале следующего занятия.

Для каждого занятия определены этапы, сущность которых подчинена следующей логике.

Во вводной фазе происходит знакомство участников с правилами, целями и задачами занятия. Педагог актуализирует понятие, рассказывает о механизмах и видах явления или умения, которое будет прорабатываться в течение всего занятия, а также указывает особенности этих явлений.

На фазе контакта создается благоприятный психологический климат в группе, снижение ситуативной тревожности, зажимов, активизация способности к рефлексии, настройка на положительное взаимодействие, для чего используются упражнения на движения, кинестетику.

Во время фазы лабилизации формируется активный рабочий настрой, осознаются трудности, идет мотивация участников на решение существующей проблемы.

На фазе обучения идет проработка отдельных компонентов задачи, коррекция негативных моментов на основе обратной связи от группы.

Во время заключительной фазы подводятся итоги, обсуждаются результаты работы, идет обратная связь педагогу от группы. После каждой фазы, при необходимости - после каждого упражнения осуществляется рефлексия.

Каждое занятие строится с учетом выше обозначенных фаз, и непосредственно к ним подбираются упражнения, с нужной степенью активности и усложнения.

Таблица 5

Учебно-тематический план

№	Тема	Цель	Форма
	Знакомство и	Знакомство ведущего с	Упражнение «Имя»

1	сплочение	участниками, сплочение команды. Формирование доверительной атмосферы	Упражнение «Меняются местами те кто...» Упражнение «Сквозь кольцо» Упражнение «Перекинь мяч» Упражнение «Подарок»
2	Уверенность в отношениях	Тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, в частности, при отстаивании своих интересов.	Упражнение «Импульс» Упражнение «Оправдай позу» Упражнение «Три способа поведения» Упражнение «Агрессивный и застенчивый» Упражнение «Поймать в круг»
3	Уверенность в условиях неопределенности	Формирование умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности. Отработка навыков конструктивного поведения с использованием различных позиций	Упражнение «Комплимент» Упражнение «Третий лишний» Упражнение «Покажи» Упражнение «Два дела» Упражнение

			«Письмо»
4	Самоконтроль и саморегуляция	Тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях. Формирование навыков уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных ситуациях.	Упражнение «Свободное движение» Упражнение «Спящие львы» Упражнение «Зеркало» Упражнение «Психологическое время»
5	Решение конфликтов	Тренировка действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях конфликта. Формирование умения конструктивно решать конфликт	Упражнение «Кто без стула?» Упражнение «Толкачи» Упражнение «Мостик» Ролевая игра «Конфликт» Упражнение «Хвосты»
6	Отказ. Как правильно сказать «Нет»	Развитие умения аргументировано и с достоинством, отказать другому человеку, отработка умения отвечать «нет»	Упражнение «Не смеяться» Упражнение «Купе поезда»
7	Мои потребности. «Я хочу».	Формирование навыков открытости и	Упражнение «Рекламный

		самоутверждения, развитие способностей заявлять о своих потребностях.	ролик» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Три способа поведения»
8	Работа в команде	Формирование навыка социального взаимодействия в группе, развитие ответственности и толерантности	Упражнение «Толкачи» Упражнение «Перетяни газету» Упражнение «Опустить занавес»
9	Доверие и уважение	Формирование навыков толерантности, принятия. Развитие способности слышать другого.	Упражнение «Свободное движение» Упражнение «Ведущий-ведомый» Упражнение «Купе поезда»
10	Права асертивности	Формирование представлений об асертивности, как о феномене человеческого взаимодействия	Упражнение «Два дела» Упражнение «Третий лишний» Упражнение «Три способа поведения»
11	Сотрудничество и компромисс	Формирование навыка взаимодействия в коллективе, умения	Упражнение «Толкачи» Упражнение «Кто





		настойчивости	Упражнение «Третий лишний» Упражнение «Купе поезда» Упражнение «Импульс»
16	Прощание	Актуализировать полученные знания, закрепить уверенное поведение	Упражнение «Опустить занавес» Упражнение «По листикам» Упражнение «Рекламный ролик» Упражнение «Хвост дракона»

На занятии, кроме заявленных упражнений, обязательно включается рефлексия по тому новому опыту, который ребята получают в группе. Рефлексия по поводу выполненного домашнего задания происходит в начале каждого занятия. Краткие схемы и алгоритмы выполняемых заданий фиксируются в тетрадь или раздаются участникам, для последующего возврата к упражнениям.

При реализации программы использовались методы контрбусливания: замещение неэффективной модели поведения на конструктивную и эффективную; и оперантные методы, когда каждый участник получает поощрение за действия, которые педагог считает оптимально освоенными.

Результатом освоения программы формирования навыков асертивного поведения становятся следующие умения, навыки и способности:

- положительная репрезентация, самопринятие;

- готовность и способность к самореализации: навыки целеполагания, преодоления, достижения;
- независимость от внешних воздействий, различение внутренних побудительных причин, потребностей;
- навык естественного отказа без объяснения причин и возможных извинений;
- уточнение непонятого, неточной инструкции;
- навык сопровождать вербальный контакт зрительным контактом;
- выражение критики в конструктивной форме, не обвиняя личность, отметить поступки;
- умение пользоваться конструктивными образцами поведения из своего опыта и опыта окружающих;
- анализировать причины поведения, умение наблюдать за собой, рефлексировать по поводу произошедшего.

Все вышеперечисленные поведенческие модели являются компонентами асертивной личности, позволяют конструктивно взаимодействовать в социуме, определять свои потребности, ставить цели и достигать их.

### **2.3. Анализ результатов исследования**

На подготовительном этапе проводилось изучение индивидуально-психологических особенностей, влияющих на асертивное поведение личности, с использованием диагностики уровня самооценки Дембо-Рубинштейн и теста-опросника «Исследование асертивности» Капони-Новак.

Диагностика дает информацию о начальном уровне асертивности личности, выявляет особенности поведения, препятствующие эффективному общению, которые индивид сможет корректировать в процессе прохождения

программы. Также изучается уровень притязаний и самооценки, который определяет представление подростка о себе и его месте в социальной группе.

Для сравнения двух выборок между собой использовался критерий U-Манна-Уитни, результаты которого представлены в таблице.

Таблица 6

Эмпирическое значение критерия U-Манна-Уитни в контрольной и экспериментальной группе до реализации программы

Название шкалы	Среднее значение в группе «Экспериментальная до»	Среднее значение в группе «Контрольная до»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости критерия
Независимость	4.042	4.000	282.5	0.887
Уверенность в себе	4.583	4.478	283.0	0.88
Социальная желательность	4.625	4.565	286.0	0.826
Самооценка	60.500	60.000	279.5	0.94
Уровень притязаний	86.417	86.000	273.5	0.957

Значительных изменений между контрольной и экспериментальной групп до проведения программы занятий не выявлено, что свидетельствует об однородности и репрезентативности выборочных совокупностей данного исследования.

Таблица 7

Эмпирическое значение критерия U-Манна-Уитни в контрольной и экспериментальной группе после реализации программы

Название шкалы	Среднее значение в группе «Экспериментальная после»	Среднее значение в группе «Контрольная после»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости критерия
Независимость	5.261	4.042	148.0	0.005**
Уверенность в себе	5.696	4.573	170.5	0.022*
Социальная желательность	4.087	4.625	343.0	0.133
Самооценка	65.130	60.510	235.0	0.382
Уровень притязаний	85.826	86.367	302.0	0.572

Анализ диагностических данных экспериментальной и контрольной группы до и после проведения программы по формированию навыков асертивного поведения показывает следующие тенденции.

Выявлены различия по шкале «Независимость» между экспериментальной и контрольной группой после проведения программы занятий ( $U=148.0$ ,  $p<0,01$ ). Среднее значение в экспериментальной группе больше ( $x=5.261$ ), чем среднее значение в контрольной группе ( $x=4.042$ ).

Также выявлены незначительные различия по шкале «Уверенность в себе» между экспериментальной и контрольной группой после проведения программы занятий ( $U=170.5$ ,  $p<0,005$ ). Среднее значение в экспериментальной группе больше ( $x=5.696$ ), чем среднее значение в контрольной группе ( $x=4.582$ ).

Следовательно, эффективность заявленной программы по формированию подтверждается данными математической статистики и подтверждает гипотезу исследования о том, что формирование навыков асертивного поведения подростков будет проходить успешнее, если

выбрана соответствующая программа. Что и показывают данные исследования.

Для выявления значимых взаимосвязей между шкалами исследования использовался корреляционный анализ Спирмена, который проводили с данными экспериментальной группы до проведения программы по формированию навыков асертивного поведения и после.

Таблица 8

Эмпирические значения корреляционного анализа Спирмена  
в экспериментальной группе до проведения программы

Название шкалы	Уверенность в себе	Социальная желательность	Уровень притязаний	Самооценка
Независимость	0.639**	- 0.228	0.47*	0.59**
Уверенность в себе		- 0.066	0.641***	0.606**
Социальная желательность			0.081	0.095
Уровень притязаний				0.695***

Корреляционный анализ Спирмена показывает, что были выявлены значимые умеренные положительные взаимосвязи между шкалами «Самооценка» и «Уровень притязаний» ( $r=0.695$   $p<0.001$ ). Чем в большей степени выражены показатели по шкале «Самооценка», тем более выражены показатели по шкале «Уровень притязаний».

Это подтверждается не только результатами данного исследования, но и многочисленными научными работами по изучению компонентов самооценки и их взаимосвязи. Уровень притязаний является фактором развития личности и рассматривается учеными как структурный компонент самооценки.

Таблица 9

Эмпирические значения корреляционного анализа Спирмена  
в экспериментальной группе после проведения программы

Название шкалы	Уверенность в себе	Социальная желательность	Уровень притязаний	Самооценка
Независимость	0.575**	- 0.004	0.642***	0.508*
Уверенность в себе		0.039	0.545**	0.561**
Социальная желательность			0.177	0.263
Уровень притязаний				0.681***

Интересным оказывается тот факт, что устойчивая корреляционная взаимосвязь между параметрами разных методик подтверждалась в исследовании экспериментальной группы до проведения занятий по программе формирования навыков асертивного поведения у подростков и после с незначительными изменениями.

Шкала «Уровень притязаний» методики исследования самооценки Дембо-Рубинштейн показывает значимые умеренные положительные взаимосвязи со шкалами «Независимость» и «Уверенность в себе» теста-опросника «Исследование уровня асертивности» Каппони, Новак.

Причем, данные до проведения комплекса занятий демонстрируют значительную корреляцию между «Уровнем притязаний» и «Уверенностью в себе» ( $r=0.641$ ,  $p<0.05$ ). А после проведения программы занятий в экспериментальной группе значительно коррелируются показатели шкал «Уровень притязаний» и «Независимость» ( $r=0.642$ ,  $r<0,05$ ).

Согласно определению критериев и показателей данного исследования «Уверенность в себе» относится к аффективному (эмоциональному)

компоненту, а «Независимость» к поведенческому компоненту ассертивности.

Можно предположить, что занятия по психолого-педагогической программе позволяют личности приобрести необходимые поведенческие навыки и тем самым сместить акцент взаимосвязей с ощущений и чувств (эмоциональный компонент) на активность и конструктивное проявление ассертивности (поведенческий компонент) во взаимодействии с окружающими. Данное обстоятельство еще раз подчеркивает необходимость формирования навыков ассертивного поведения у подростков, а также подтверждает эффективность проведенной программы занятий.

Это становится важным еще и потому, что завышенный уровень притязаний и соответственно ощущение независимости подростком может свидетельствовать о нереалистическом, некритическом отношении детей к собственным возможностям. Данное обстоятельство затрудняет процесс целеполагания индивидуума и последующего достижения поставленных жизненных целей и задач, а также может служить фактором возникновения акцентуаций характера или определенных форм девиаций: например, рискованное поведение.

И напротив, высокий уровень притязаний вместе с высоким поведенческим компонентом ассертивности: независимостью, ответственностью и настойчивостью позволит сформироваться ассертивности как личностной характеристике, реализовывать конструктивные модели поведения во взаимодействии с окружающими.

Таким образом, произошедшие изменения в уровнях ассертивности подростков являются следствием реализации психолого-педагогической программы по формированию навыков ассертивного поведения, а также комплекса педагогических условий. Это доказывает выдвинутую нами гипотезу и свидетельствует о достижении цели исследования.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:



1. Актуальность проблемы формирования навыков асертивного поведения у подростков средствами психолого-педагогической программы определяется необходимостью овладения конструктивными поведенческими навыками и эффективной профилактики отклоняющегося поведения подростков с учетом современных требований организации обучения и воспитания, предъявляемых обществом к детям подросткового возраста в новых социально-экономических и правовых условиях.

2. Изучено и проанализировано состояние проблемы формирования асертивности в подростковом возрасте средствами психолого-педагогической программы.

3. Реализована психолого-педагогическая программа формирования навыков асертивного поведения у подростков в образовательной организации, с учетом индивидуальных и личностных особенностей.

4. Проверена эффективность выбранной педагогической технологии и условий формирования навыков асертивного поведения у подростков средствами психолого-педагогической программы с помощью опытно-экспериментальной работы в образовательной организации. Эксперимент показал, что проведение психолого-педагогической программы по формированию навыков асертивного поведения у подростков способствует достижению положительных результатов.

Следовательно, можно утверждать, что цель, поставленная в исследовании, достигнута, а гипотеза подтверждена. В то же время можно отметить, что по итогам исследования появляется необходимость формирования навыков асертивного поведения у подростков средствами дополнительного образования, а именно: разработка программ и курсов по развитию навыков уверенного поведения и асертивности как личностной характеристики, закрепление и отработка конструктивных поведенческих навыков в практических, жизненных ситуациях.

Материалы исследования имеют практическую направленность и могут быть использованы в деятельности образовательных учреждений при

планировании направлений в досуговой и образовательной сферах, в деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Проблема формирования асертивного поведения личности является не только психологической, но и педагогической, так как в целях успешной самореализации, профессионального становления и развития современные юноши и девушки должны овладевать именно таким поведением.

Развитие асертивности способствует самоутверждению, жизнестойкости, успешной адаптации в социуме, конкурентоспособности, поэтому данное направление работы с подростками должно представлено в современной школе, как актуальная и эффективная технология профилактики отклоняющегося поведения.

## Заключение

Ассертивность – это реальный психический феномен, описанный впервые в парадигме бихевиоризма. Характеристики, структурные компоненты ассертивности определены в научном сообществе неопределенно и неоднозначно, в зависимости от сферы деятельности исследователей.

Анализ литературы показал, что ассертивность как часть личностного потенциала, выступает необходимым условием для самореализации и является ведущим фактором развития подростков.

Исследование проблемы ассертивности как личностной характеристики в целом, и как особых поведенческих навыков является важным в подростковом возрасте, ведь именно этот период является основополагающим в становлении личности и формировании мировоззрения. В это время решаются важнейшие вопросы, такие как дальнейшее самоопределение, выбор профессии и жизненного пути в целом, умение брать на себя ответственность за себя и свой выбор, принятие нового положения в семье и обществе.

Целью данного исследования является выявление особенностей формирования навыков ассертивного поведения у подростков.

В ходе решения поставленных задач можно сделать следующие выводы:

- Анализ научных работ зарубежных и отечественных исследователей определяет ассертивность, как навык полного и свободного самовыражения в контактах с другим человеком или людьми. Навыки ассертивного поведения формируются также как и другие поведенческие навыки с учетом всех компонентов ассертивности.

- Установлено что, подростковый возраст считается одним из основных кризисных периодов формирования личности человека. В тоже время, данное время является оптимальным для формирования навыков ассертивного

поведения, которые способствуют профилактике возникновения девиантных форм поведения.

- Определена структура и содержание психолого-педагогической программы по формированию навыков асертивного поведения у подростков в соответствии с компонентами асертивности: когнитивно-смысловым, аффективным и поведенческим.

- Установлена взаимосвязь компонентов асертивности и самооценки, так уровень притязаний коррелируется с независимостью и уверенностью подростка в своих силах;

- Подтверждена эффективность реализуемой программы по формированию навыков асертивного поведения у подростков. В частности было установлено, что в результате занятий повышается уровень поведенческого компонента асертивности, напротив аффективный компонент имеет тенденцию к снижению.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена. Данные исследования могут быть использованы педагогами и психологами образовательных организаций при проведении коррекционной и профилактической работы с подростками.

### **Список литературы:**

1. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов /Ред. В.А. Чикер. СПб.: Речь, 2007. 368с.
2. Алберти, Р. Самоутверждающее поведение. Распрямись! Выскажись! Возрази! / Р. Алберти, М. Эммонс ; пер. с англ. М. В. Горшкова. – СПб. : «Академический проект», 1998. – 190 с.
3. Алексеева Л. Ф., Лебедева И. В. Ассертивность как основное свойство субъекта в психологии // Вестник практической психологии образования. 2009. № 1 (18). С. 39-42.
4. Альбуханова-Славская, К.А. Проблема личности в психологии / К.А. Альбуханова-Славская // Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. – М.: ИП РАН, 1997. – 373 с.
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.:Питер,2004. 271с.
6. Бишоп, С. Тренинг ассертивности. / С. Бишоп. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
7. Большой психологический словарь / сост. и отв. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
8. Вайнер И. В. Субъективная уверенность как фактор решения психофизической задачи // Психология труда в условиях проблемных ситуаций: межвузовский сборник научных трудов. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 1996. С. 185-191.
9. Васягина, Н. Н. Делинквентное поведение подростков: феноменология, причины, возможности профилактики / Н. Н. Васягина // Вестник практической психологии образования. – 2018. – № 1-2 (54-55). – С. 12-17.

10. Воробьева И.В., Шахматова О.Н. Психотехнологии развития личности: Учеб. Пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. 103с.
11. Гончаров С.З., Казанцева Е.В. Уверенность в себе как важное качество личности // Образование и наука. 2004. №5. С.69-73.
12. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. СПб.: Питер, 2008. 368с.
13. Гуляева К. К проблеме исследования ассертивности личности // Актуальные проблемы психологии личности. Сб.ст. по матер. II междунар. науч.-практ. конф. № 2. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2010.
14. Зиновьева И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности: дисс. ... канд. психол. наук. М.: ИП РАН, 1989.
15. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. Змановская. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
16. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
17. Казаева, Е. А. Реализация модели и условий профилактики девиантного поведения подростков средствами социально-культурной деятельности в дополнительном образовании / Е. А. Казаева, В. Мишарин // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 5 (72). – С. 91-97.
18. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность - в жизнь. СПб.: Питер, 1995. 186 с.
19. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. СПб.: Питер, 1994. 220с.
20. Коробкова Т. А. Ассертивность как вид педагогической коммуникации. Н. Новгород: Изд. ВПИ, 2000.
21. Лабунская В. А. Социальная психология личности в вопросах и ответах: учебное пособие. М., 1999. 400 с.
22. Лебедева И.В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности. / Вестник Бурятского госуниверситета. № 5, 2010.

23. Лебедева, И.В. Психологические детерминанты асертивности личности: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Красноярск, 2014. – 204 с.
24. Леонтьев, А. А. Асертивность. Общение и деятельность общения / А. А. Леонтьев Р. Харре, М. Аргайл, А. Фернхэм, Д. А. Грэхем. – СПб.: Питер, 2008. – С.160-215.
25. Линдефильд Г. Теория и практика асертивности, или как быть открытым, деятельным и естественным / Пер. с англ. А.Ф. Зиновьев. – Мн.: ООО «Попурри», 2003. – 144 с.
26. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Изд-во «Питер», 1999. – 688 с.
27. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000. 224 с.
28. Организация профилактической работы в образовательных учреждениях на основе системно-деятельностного подхода. Технология разработки и проведения игр с целью профилактики негативных явлений / авт.-сост.: Т. Б. Паршина, Т. П. Корнеева, Т. В. Ольхова [и др.]. – Пенза, 2014. – 99 с.
29. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъективности / В. А. Петровский. – Ростов/нД.: Феникс, 1996. – 512 с.
30. Попова И.В. Асертивность личности как фактор формирования жизнеутверждающей позиции подростков в различных психолого-педагогических условиях / И.В. Попова // Царскосельские чтения: Профессиональное образование: Социально-культурные аспекты: материалы международной научной конференции 2021 апреля 2010 г. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2010. – Т.III – с.242-247.
31. Попова И.В. Особенности асертивного поведения в подростковом возрасте. Дисс. Канд.психол. наук. СПб. 2011 г. 236 с.
32. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. 1096с.

33. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2006. 224с.
34. Родина А.И., Тузова О.Н.. Ассертивность и ассертивное поведение как проблема в социально-психологических исследованиях // Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции г. Мурманск, 2019 г. С.95-100.
35. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дисс. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997.
36. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 286с.
37. Ромек В.Г., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256с.
38. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993. 32с.
39. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние // Психологический журнал. 2002. № 1. С. 52-60.
40. Современный психологический словарь / Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 490с.
41. Фенстерхэйм Д. Не говори «ДА», если хочешь сказать «НЕТ»: секреты психологии для всех. М.: ВЕЧЕ, 1997. 400с.
42. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие для педагогов и школьных психологов / К. Фопель. – М., 1998.
43. Хохлова Е.В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков ассертивного поведения студентов вуза: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. - Нижний Новгород, 2008. – 22 с.
44. Шамиева В. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: Автор. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Хабаровск, 2009. – 20 с.



45. Шевлекова В.И., А.А. Абросимова. Ассертивное поведение и его роль в педагогическом взаимодействии // Прикладная психология. Психолог в системе образования. Материалы Региональной науч.-практ. конф. Для практикующих психологов, молодых ученых и студентов. 3-10 окт. 2007г. Екатеринбург, 2007. 142с.
46. Шейнов В.П. Ассертивное поведение: преимущества и восприятие [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2014. Том 3. №2. С. 107–120. URL: <https://psyjournals.ru/jmfp/2014/n2/70122.shtml>
47. Шейнов В.П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности. Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2018. № 2. 147—161.
48. Шейнов В.П. Возрастные и гендерные факторы ассертивности // Системная психология и социология. 2014 г. № 10, с. 34-37.
49. Шейнов В.П. Детерминанты ассертивного поведения / Психологический журнал: Психология личности / 2015 г. Т. 3, № 3. С. 28-37.
50. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб.: Питер, 2006. 426с.

## Приложение 1

### Диагностические материалы

Тест-опросник «Исследование уровня асертивности»  
(модифицированный В. Каппони, Т. Новак).

Вера Каппони и Томаш Новак – известные чешские психологи и консультанты по вопросам семьи и воспитания детей («Как делать все по своему, или асертивность в жизнь» 1994 г.).

Инструкция: Обведите кружочком выбранные вами ответы в следующих позициях:

№	Вопрос	Ответ	Ответ
1	Меня раздражают ошибки других людей	Да	Нет
2	Я могу напомнить другу о долге	Да	Нет
3	Время от времени я говорю неправду	Да	Нет
4	Я в состоянии позаботиться о себе сам	Да	Нет
5	Мне случалось ездить «зайцем»	Да	Нет
6	Соперничество лучше сотрудничества	Да	Нет
7	Я часто мучаю себя по пустякам	Да	Нет
8	Я человек самостоятельный и достаточно решительный	Да	Нет
9	Я люблю всех, кого знаю	Да	Нет
10	Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами	Да	Нет
11	Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы	Да	Нет
12	Я никогда не смеюсь над неприличными шутками	Да	Нет
13	Я признаю авторитеты и уважаю их	Да	Нет
14	Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест	Да	Нет

15	Я поддерживаю всякое доброе начинание	Да	Нет
16	Я никогда не лгу	Да	Нет
17	Я практичный человек	Да	Нет
18	Меня угнетает факт того, что я могу потерпеть неудачу	Да	Нет
19	Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи, прежде всего, у собственного плеча»	Да	Нет
20	Друзья имеют на меня большое влияние	Да	Нет
21	Я всегда прав, даже если другие считают иначе	Да	Нет
22	Я согласен с тем, что важна не победа, а участие	Да	Нет
23	Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие	Да	Нет
24	Я никогда никому не завидую	Да	Нет

### Обработка результатов

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях:

Счет А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Счет Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

Счет В- 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Самый высокий показатель достигнут в счете А: Вы имеете представление об ассертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

Самый высокий показатель достигнут в счете Б: Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть ассертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать ассертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.

Самый высокий показатель достигнут в счете В: Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть ассертивностью. У вас сложилось мнение о себе и своем поведении,

вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

Наименьший показатель достигнут в счете А: То, что вам не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

Наименьший показатель достигнут в счете Б: Ассертивности можно научиться.

Наименьший показатель достигнут в счете В: Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить о себе.

Шкала А (независимость, автономность) - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23;

7-8 баллов - чересчур независим и не прислушивается к словам других. Эгоистичен, переоценивает себя. Попытки вести себя асертивно, часто выливаются в агрессию.

4-6 баллов - довольно независим, но в своей независимости все же с вниманием и уважением относится к мнениям других людей. Самостоятелен, достигает желаемой цели, не причиняя вреда окружающим. Реалистично оценивает себя, что необходимого при контактах с окружающими.

0-3 балла - это означает, что очень зависим от окружающих людей, несамостоятелен и неуверен в себе. Он не способен решить свои проблемы самостоятельно, и отвечать за себя и свои поступки.

Шкала Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22; (уверенность, решительность, опора на свои силы)

7-8 баллов - точно знает чего хочет и идет к цели, опираясь на свои собственные силы. При столкновении интересов он способен достичь договоренности и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо иным способом из разряда приемов

эмоционального шантажа. Такой человек уверен в себе, действует четко и решительно.

4-6 баллов - характеризуется наличием асертивности в типичных для человека ситуациях, но малейшее изменение обстоятельств разрушает у него чувство уверенности в себе.

0-3 балла - страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что более того, например, выигрывая в лото, и тут, прежде всего, испытывает какие-то сомнения, опасения.

Шкала В (социальная желательность) - 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Показатель 7-8 - это неискренность или неадекватно завышенная самооценка. Но, скорее всего, попадание в такие стандартные "ловушки" свидетельствует о невысоком социальном интеллекте - он не схватывает провокационную сущность вопросов. Такой человек наивно пытается скрыть свою заниженную самооценку, поскольку в его представлении - это плохо. А быть правильным и уверенным - хорошо. То есть, это явное проявление социальной желательности.

Если же это реально неадекватно завышенная самооценка, то это тем более показатель низкого социального интеллекта, что может проявляться в неадекватной самоуверенности.

Показатели от 3 и до 6 баллов - свидетельствуют о промежуточной позиции относительно тех крайних значений и их интерпретации.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Тамара Дембо (1902-1993); (родилась в Баку, Россия; работала в Германии, затем в США) – известная исследовательница в области психологии, в свое время предложила использовать эту методику. Сусанна Яковлевна Рубинштейн (1911–1990) – советский психолог, модифицировала методику Т. Дембо для исследования самооценки.

В модификации А. М. Прихожан введены дополнительные параметры обработки результатов, и иные шкалы. Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

### **Проведение исследования**

**Инструкция.** “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

- здоровье;
- ум, способности;
- характер;
- авторитет у сверстников;
- умение многое делать своими руками, умелые руки;
- внешность;
- уверенность в себе.

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой – 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины

шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10–12 мин.

## Приложение 2

### Сводные данные исследования

№	Имя	Независимость	Уверенность в своих силах	Социальная желательность	Уровень assertивности	Самооценка	Уровень притязаний	Дельта
<b>Экспериментальная группа</b>								
1.	Мария Ц	2	2	5	<i>H</i>	46	75	29
2.	Вероника Н	4	4	4	<i>C</i>	65	88	23
3.	Ярослав Ч	3	3	5	<i>H</i>	53	91	38
4.	Женя Ю	2	5	6	<i>C</i>	17	83	66
5.	Миша К	7	7	4	<i>B</i>	71	96	25
6.	Катя В	5	8	3	<i>C</i>	81	89	8
7.	Даша Г	8	5	4	<i>C</i>	68	91	23
8.	Дия К	4	4	7	<i>C</i>	60	78	18
9.	Кирилл Ш	3	4	7	<i>C</i>	91	100	9
10.	Матвей Е	7	7	4	<i>B</i>	72	100	28
11.	Валерия Ч	2	2	3	<i>H</i>	52	86	34
12.	Кирилл «Б»	4	4	6	<i>C</i>	58	100	42
13.	Денис Д	5	5	5	<i>C</i>	91	98	7
14.	Лиза Б	4	3	4	<i>C</i>	55	90	35
15.	Кирилл Б	2	6	6	<i>C</i>	91	98	7
16.	Дарья Н	4	2	4	<i>C</i>	49	50	1
17.	Вика З	2	1	3	<i>H</i>	25	33	8



18.	Настя Д	5	8	2	<i>B</i>	64	100	36
19.	Юля М	3	5	4	<i>C</i>	45	96	52
20.	Максим Л	2	2	4	<i>H</i>	50	75	25
21.	Лена Ш	3	4	5	<i>C</i>	50	80	30
22.	Ксюша Я	4	5	6	<i>C</i>	53	85	32
23.	Кристина Т	7	7	4	<i>B</i>	73	96	23
<b>Контрольная группа</b>								
24.	Кристина А	2	2	5	<i>H</i>	50	75	25
25.	Маша Ш.	4	4	4	<i>C</i>	65	88	23
26.	Павел С	3	3	5	<i>H</i>	52	92	40
27.	Евгений Ж	2	5	6	<i>C</i>	19	81	62
28.	Арина В	7	7	4	<i>B</i>	71	96	25
29.	Матвей В	5	8	3	<i>C</i>	81	89	8
30.	Карина М	8	5	4	<i>C</i>	68	91	23
31.	Анна Н	4	4	7	<i>C</i>	60	78	18
32.	Лев М	3	4	7	<i>C</i>	91	100	9
33.	Владимир Н	7	7	4	<i>B</i>	72	100	28
34.	Дарья А	2	2	3	<i>H</i>	52	86	34
35.	Валерия О	4	4	6	<i>C</i>	58	100	42
36.	Олег П	5	5	5	<i>C</i>	91	98	7
37.	Виктор З	4	3	5	<i>C</i>	55	90	35
38.	Ярослав У	2	6	6	<i>C</i>	91	98	7
39.	Анастасия В	4	2	4	<i>C</i>	49	60	11
40.	Ирина К	3	4	3	<i>H</i>	27	36	9

41.	Михаил В	5	8	2	<i>В</i>	64	100	36
42.	Мария С	3	5	4	<i>С</i>	45	96	52
43.	Григорий П	2	4	4	<i>Н</i>	50	75	25
44.	Илья Я	3	4	5	<i>С</i>	50	80	30
45.	Анастасия Р	4	5	6	<i>С</i>	53	85	32
46.	Александра М	7	7	4	<i>В</i>	70	93	23
47.	Ярослава З	4	2	5	<i>С</i>	68	87	19

### Итоговые данные по завершению программы

№	Имя	Независимость	Уверенность в своих силах	Социальная желательность	Уровень assertивности	Самооценка	Уровень притязаний	Дельта
<b>Экспериментальная группа</b>								
1.	Мария Ц	4	4	5	<i>Н</i>	46	75	29
2.	Вероника Н	4	4	4	<i>С</i>	65	88	23
3.	Ярослав Ч	5	5	5	<i>С</i>	70	91	21
4.	Женя Ю	4	6	4	<i>С</i>	40	83	43
5.	Миша К	7	8	4	<i>В</i>	71	96	25
6.	Катя В	6	8	3	<i>В</i>	81	89	8
7.	Даша Г	8	5	4	<i>С</i>	68	91	23
8.	Дия К	4	6	5	<i>С</i>	70	80	10
9.	Кирилл Ш	5	6	5	<i>С</i>	91	96	9

10.	Матвей Е	7	7	4	<i>B</i>	72	100	28
11.	Валерия Ч	4	4	3	<i>C</i>	65	86	21
12.	Кирилл «Б»	4	4	4	<i>C</i>	58	80	42
13.	Денис Д	5	7	5	<i>C</i>	91	98	7
14.	Лиза Б	6	5	4	<i>C</i>	55	90	35
15.	Кирилл Б	5	6	5	<i>B</i>	91	98	7
16.	Дарья Н	4	5	4	<i>C</i>	49	50	1
17.	Вика З	4	4	3	<i>H</i>	55	62	7
18.	Настя Д	5	8	2	<i>B</i>	64	89	36
19.	Юля М	5	5	4	<i>C</i>	45	96	52
20.	Максим Л	4	5	4	<i>H</i>	50	75	25
21.	Лена Ш	6	6	5	<i>C</i>	60	80	20
22.	Ксюша Я	7	5	4	<i>C</i>	68	85	17
23.	Кристина Т	8	8	4	<i>B</i>	73	96	23

### Контрольная группа после завершения программы

1.	Кристина А	2	2	5	<i>H</i>	50	75	25
2.	Маша Ш.	4	4	4	<i>C</i>	65	88	23
3.	Павел С	3	3	5	<i>H</i>	52	92	40
4.	Евгений Ж	2	5	6	<i>C</i>	19	81	62
5.	Арина В	7	7	4	<i>B</i>	71	96	25
6.	Матвей В	5	8	3	<i>C</i>	81	89	8
7.	Карина М	8	5	4	<i>C</i>	68	91	23
8.	Анна Н	4	4	7	<i>C</i>	60	78	18

9.	Лев М	3	4	7	<i>С</i>	91	100	9
10.	Владимир Н	7	7	4	<i>В</i>	72	100	28
11.	Дарья А	2	2	3	<i>Н</i>	52	86	34
12.	Валерия О	4	4	6	<i>С</i>	58	100	42
13.	Олег П	5	5	5	<i>С</i>	91	98	7
14.	Виктор З	4	3	5	<i>С</i>	55	90	35
15.	Ярослав У	2	6	6	<i>С</i>	91	98	7
16.	Анастасия В	4	2	4	<i>С</i>	49	60	11
17.	Ирина К	3	4	3	<i>Н</i>	27	36	9
18.	Михаил В	5	8	2	<i>В</i>	64	100	36
19.	Мария С	3	5	4	<i>С</i>	45	96	52
20.	Григорий П	2	4	4	<i>Н</i>	50	75	25
21.	Илья Я	3	4	5	<i>С</i>	50	80	30
22.	Анастасия Р	4	5	6	<i>С</i>	53	85	32
23.	Александра М	7	7	4	<i>В</i>	70	93	23
24.	Ярослава З	4	2	5	<i>С</i>	68	87	19

### Содержание программы занятий по формированию навыков ассертивного поведения

#### Занятие 1. Знакомство и сплочение

Длительность: 1 час

Цель занятия - знакомство ведущего с участниками, сплочение команды

Задачи занятия:

- Знакомство участников между собой (если они не знакомы) и с ведущим;
- Установление правил и принципов группы;
- Формирование доверительной атмосферы;
- Создание положительного эмоционального настроя для дальнейшей работы;
- Формирование умения координировать совместные действия;

*Вводная фаза*

#### Упражнение «Имя»

Участники становятся в круг, называют свое имя и качество, которое начинается на первую букву имени, и бросают мяч любому из участников. После того как каждый участник представился, участники перебрасывают мяч, называя имя адресата. Затем игра усложняется: вводится второй и третий мяч.

*Фаза контакта*

#### Упражнение «Меняются местами те кто...»

Ведущий встает в круг, убирает один из стульев. Он говорит: «Пусть поменяются местами те кто...» и называет признак, объединяющий большинство участников. Во время перемещения участников ведущий

старается занять чей-нибудь стул. Упражнение следует закончить до того, как у участников пропадет интерес к нему.

#### *Фаза лабильзации*

##### Упражнение «Назови число»

Ведущий называет любое число от одного до равного количеству участников в группе. Одновременно должно встать названное количество. Игра продолжается до тех пор пока задание не будет выполнено. После чего ведущим может стать другой участник.

#### *Фаза обучения*

##### Упражнение «Сквозь кольцо» [5,190]

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч. Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него. После двух-трех раз участники замыкают шеренгу в кольцо.

Психологический смысл упражнения. Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Обсуждение. Что помогало выполнить упражнение, а что мешало?

Было ли решение групповым? Как можно усовершенствовать способ передачи обруча?

##### Упражнение «Считаем до...»

Участники должны по очереди называть числа от 1 до 20, если начинают говорить сразу два человека, нужно считать с начала. Затем счет ведется с закрытыми глазами.

##### Упражнение «Перекинь мяч»

Участники стоят в тесном кругу, нужно как можно быстрее перекинуть мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Повторяется 3-4 раза, с каждым разом ускоряется темп. Затем требуется придумать и

продемонстрировать способ перекинуть мяч за одну секунду так, чтобы он побывал в руках у каждого. Решение: все участники ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят руки в стороны. Мяч, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника.

Психологический смысл: координация совместных действий, умений нестандартно мыслить в ситуации неопределенности.

#### Упражнение «Ночной сторож» [5,192]

Водящий играет роль ночного сторожа. Он изображает спящего - поворачивается спиной к другим участникам и не смотрит на них. За ним лежит какой-нибудь небольшой предмет, который он «охраняет». Остальные стоят на расстоянии пяти метров от сторожа, по команде начинают двигаться. Один из них играет роль воришки, его задача - незаметно для сторожа стащить предмет, а потом коснуться им каждого из участников. Сторож раз в 6 секунд просыпается, поворачивается в сторону участников и наблюдает за ними - не более 5 секунд. Когда поворачивается сторож, все замирают в тех позах, в которых их застал сторож. Когда сторож снова засыпает и отворачивается, участники снова могут двигаться. Задача сторожа - понять, кто вор до того, как вор коснется всех участников. На это дается 3 попытки. Участники помогают воришке маскироваться.

Психологический смысл упражнения. Тренировка наблюдательности, умения гибко и уверенно действовать в быстро меняющейся обстановке, сплочение группы и обучение координированию совместных действий.

Обсуждение. Какие впечатление возникли у участников по ходу игры? Какие качества важнее всего для «сторожа», «воришки», рядовых участников? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

#### Упражнение «Карандаши» [5, 83]

Участники разбиваются по парам, встают друг напротив друга, указательными пальцами удерживают два карандаша, прижав их

подушечками указательных пальцев. Задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между пальцами соседей. Затем участники перемещаются, выполняют различные движения руками и корпусом, стараясь удержать карандаши.

Психологический смысл: четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга, необходимость строить свои действия с учетом движений партнеров.

Осуждение. Какие действия должен выполнять каждый участник, чтобы карандаши в кругу не падали? На что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

*Заключительная фаза*

Упражнение «Подарок»

Каждый участник по очереди называет предмет, качество или явление, которое он хочет подарить группе. В заключение работы участники делятся впечатлениями, пожеланиями, новыми знаниями. Идет обратная связь с группой по оценке работы. Ведущий благодарит группу и прощается.

Занятие 2. Уверенность в отношениях

Длительность: 3 часа

*Цель занятия:* тренировка умения проявлять уверенность в межличностных отношениях, в частности, при отстаивании своих интересов.

*Задачи:*

- рассмотреть основные положения теории ассертивности, позволяющие различать ассертивность, агрессивность и застенчивость;
- развить умения открыто и прямо выражать свои мысли и чувства.

*Вводная фаза*

Упражнение «Импульс» [3,48]



Группа встает в круг и держится за руки. Ведущий «запускает импульс»: сжимает руку соседа справа, то передает пожатие дальше. Темп ускоряется, ведущий может подать сигнал в обе стороны.

#### *Фаза контакта*

##### Упражнение «Оправдай позу» [8,103]

Участники двигаются по комнате. По хлопку все замирают в какой-то позе (как в детской игре «Море волнуется»).

Затем каждый по очереди, «оживая», должен оправдать свою позу, т.е. выполнить действие, объясняющее положение его тела.

Психологический смысл: формирование навыков контроля напряжения мышц, раскрепощение, создание доверительно атмосферы для дальнейшей работы.

#### *Фаза лабилизации*

##### Упражнение «Три способа поведения» [5, 233]

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций, в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из стилей поведения: застенчиво (говорить виноватым тоном, тихим голосом, соглашаться возражениями собеседника), уверенно (говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не прибегать к обвинениям и угрозам), агрессивно (говорить громко, энергично жестикулировать, требовать, приказывать, угрожать). Каждая сценка проигрывается трижды (1-2 минуты на повтор), в парах. Один из партнеров ведет себя согласно какому-либо стилю, другой - так, как считает нужным.

Психологический смысл: демонстрация уверенного поведения в конфликтной ситуации посредством сравнения с другими стилями. Тренировка уверенного поведения. Обсуждение и осознание плюсов и минусов каждого из стилей поведения.

#### *Фаза обучения*

##### Упражнение «Оптимальные варианты» [5,234]

Участники объединяются в группы по 3-4 человека. Им предоставляются конфликтные ситуации: 1) Ты купил плеер, принес домой, а он не работает. Попросил заменить в магазине, а там сказали, что менять не будут; 2) Ты стоишь в очереди, и вдруг какие-то парень с девушкой встают прямо перед тобой, как, будто так оно и нужно; 3) Ты договорился с друзьями идти на дискотеку по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь, глядя, маленький еще!»; 4) Ты купил в магазине полкило колбасы, принес домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы купили это в другом месте». Задача участников - продумать, прорепетировать и продемонстрировать сценки, отражающие оптимальные (т.е. позволяющие добиться цели с наибольшей вероятностью и с наименьшими затратами сил) варианты уверенного, агрессивного и застенчивого поведения применительно к каждой ситуации.

Психологический смысл: повышение гибкости в разных ситуациях, демонстрация типов поведения и того, что в зависимости от ситуации могут быть оптимальны разные стратегии поведения.

#### Упражнение «Агрессивный и застенчивый» [5, 234]

Упражнение выполняется в тройках. Тот, кто начинает его, совершает какое-либо движение, которое само по себе нейтрально, не свидетельствует о враждебности по отношению к окружающим или об обвинении их в чем-либо (например, опускает голову). Задачи двух других участников таковы: один из них истолковывает эти действия, таким образом, как мог бы сделать агрессивный человек, второй - так, как застенчивый. Например: «Он опустил голову и прячет взгляд - значит, в чем-то виноват передо мной, а раз так - надо бы его проучить!» или «Он опустил голову, чтобы я не встретился с ним взглядом, - наверное, я перед ним виноват, и взглянуть ему в глаза мне было бы очень стыдно!» Целесообразнее организовать это упражнение так, чтобы каждая из троек работала последовательно, на виду у всей остальной группы.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как неоднозначно могут быть восприняты одни и те же действия человека в зависимости от установок воспринимающего. Обычно человек приписывает другим именно те намерения, которыми руководствуется сам, даже если их поведение не дает тому каких-либо оснований.

Обсуждение. Какие впечатления у вас возникли, когда вы сами участвовали в этом упражнении и наблюдали его со стороны? Исходя из чего, люди обычно решают, как именно истолковать действия окружающих? Приведите жизненные примеры, когда разные люди понимают одни и те же действия противоположным образом. Какие выводы вы сделали для себя? Стоит обратить внимание, что в игровой ситуации мы начинаем рассуждать за других, и, как правило, ошибаемся в своих суждениях.

#### Упражнение «Купе поезда» [8,135]

Участники делятся на группы по четыре человека. Им предлагается ситуация: «Вы оказались в одном купе поезда. Никто не знаком друг с другом. Необходимо познакомиться и завязать разговор». Участники заранее не продумывают диалог, а лишь оговаривают, в каком направлении они едут. Каждая группа по очереди проигрывает свой этюд, после чего проводится совместное обсуждение. Вначале сами участники анализируют свои действия: легко ли было устанавливать контакт, с кем из участников легче, с кем труднее, что этому способствовало, кто был наиболее активным, открытым, кто шел на контакт и почему и т.д. Затем анализ проводят наблюдатели, высказывая свое мнение, делая замечания.

Данное упражнение направлено на формирование навыков установления контактов, учитывая индивидуальные особенности собеседника и условия общения.

#### *Заключительная фаза*

#### Упражнение «Поймать в круг» [5,231]

Два участника (лучше самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них.

Задача этих двоих - поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого игрока сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет их за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем, пойманный становится очередным сектором круга и т.д. Задача - поймать всех участников. Если остались 1-2 человека, изловить которых не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Психологический смысл. Разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях, слаженно с партнерами.

Обсуждение. Как изменилась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всех не могли поймать, успешнее других ускользать?

#### *Домашнее задание*

1. Подумайте и запишите в дневнике ситуации, которые вызывают у вас волнение, неуверенность в себе. Опишите, в каких ситуациях вы можете почувствовать себя максимально уверенно, спокойно.

2. Осуществите анализ своего состояния в момент волнения: что чувствуете, что особенно вам мешает, а что может вернуть состояние покоя, как выглядите в такой ситуации.

3. Попробуйте в течение одного дня фиксировать, как меняется ваше настроение, что вызывает смену эмоциональных состояний.

4. Проанализируйте свое состояние тогда, когда вы отвечаете на публике. Удастся ли контролировать свое внутренне состояние или нет? Попросите кого-то из однокурсников понаблюдать за вами в момент, когда вы отвечаете на публике (как вы выглядите, как меняется ваше поведение и т.д.).

#### Занятие 3. Уверенность в условиях неопределенности

Длительность: 3 часа

*Цель занятия:* тренировка умений, необходимых для конструктивного поведения в условиях неопределенности. *Задачи занятия:*

- Формирование адекватных реакций на неожиданные ситуации;
- Формирование навыков уверенного поведения в ситуациях, где отсутствуют алгоритмы действий, гарантированно ведущие к успеху
- Отработка навыков конструктивного поведения с использованием различных позиций.

#### *Вводная фаза*

Обсуждение домашнего задания, оценка его результативности, актуализация знаний об ассертивности, полученных на предыдущем занятии.

#### Упражнение «Комплимент» [8,137]

Участники образуют двойной круг: внутренний и внешний. Внутренний круг встает лицом к внешнему, образуя пары. Каждый в паре должен сказать другому комплимент. Необходимо быть максимально искренним, искать в человеке то, что на самом деле заслуживает похвалы. Не забываем поблагодарить партнера за приятные слова. Затем круги перемещаются, меняя партнера. Работа идет до тех пор, пока каждый стоящий во внешнем круге не обменяется комплиментом с каждым, стоящим во внутреннем круге.

#### *Фаза контакта*

#### Упражнение «Третий лишний» [8,198]

Участники стоят парами в кругу, у всех есть пара. Двое бегают по внешней стороне круга, один догоняет, другой убегает. Пересекать круг нельзя. Убегающий в любой момент может забежать внутрь круга и встать впереди одной из пар. В результате стоящий последним в паре становится «третьим лишним» и должен теперь убегать от водящего. Если водящий догоняет и прикасается рукой к убегающему, тот должен догонять.

#### Упражнение «Покажи» [5,212]

Водящий говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов. Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро

показывать предметы, окрашенные в этот цвет. Это могут быть детали одежды, предметы из аудитории и т.д. Кто замешкался - сам становится водящим.

#### *Фаза лабилизации*

##### Упражнение «Два дела» [5,219]

Участники разбиваются на группы по четыре человека. Доброволец-водящий садится на стул, напротив него садится другой участник и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Доброволец выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся по бокам от него и начинают в быстром темпе задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается одну - две минуты, затем роли меняются.

Психологический смысл упражнения.

Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки.

Обсуждение. Что вызывало затруднение, а что помогало распределить внимание? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее?

#### *Фаза обучения*

##### Упражнение «Походки» [5,216]

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается три-четыре попытки, в них нужно выражать разное состояние. Участники идут поочередно. Задача - угадать состояние. В качестве примера и разминки можно попросить всех продемонстрировать

такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная.

Психологический смысл. Развитие навыков пластической экспрессии, обучение саморегуляции, эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности и умения внешне выражать свои эмоциональные состояния.

#### Упражнение «Рак-отшельник» [5,218]

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом к друг другу, берутся за руки и изображают морскую раковину - «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» - рака-отшельника. Ведущий дает команды. «Жильцы ищут домики»: по этой команде раки-отшельники выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а раковины остаются на месте.

«Домики ищут жильцов»: раки стоят на месте, а раковины, не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов. «Буря»: по этой команде все покидают свои места, раки-отшельники начинают искать себе новые убежища, а раковины - новых жильцов. Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один остается «бездомным».

Психологический смысл: разминка мобилизации внимания, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

#### Упражнение «Рисунок по точкам» [5,215]

Участники получают по чистому листу бумаги формата А4 и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более или менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого - на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение. Затем проводится публичная презентация получившихся работ - каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено.

Психологический смысл. Активизация творческого потенциала, тренировка уверенного поведения, ситуации публичного представления результатов своей работы.

Обсуждение. Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации? Какой рисунок был самым интересным и почему? Когда в жизни возникают ситуации, в которых нужно публично представить результаты своей работы? Какие качества в себе надо развивать, чтобы уверенно вести себя в подобных обстоятельствах?

#### Упражнение «Встреча» [8,136]

Участники делятся по парам. Каждая пара получает карточку-задание. Во время подготовки оговариваются лишь условия, в которых осуществляется диалог, распределяются роли. Варианты задания: 1) встреча с человеком, с которым когда-то общались, но прошло много времени и вас уже ничто не связывает. 2) встреча с человеком, от которого много зависит в вашей карьере. 3) встреча с человеком, которого видите каждый день. 4) встреча с человеком, беседа с которым вас не очень радует, хотелось бы ее избежать, но надо соблюсти правила приличия. 5) неожиданная встреча с давним другом. 6) встреча с начальником на улице. 7) встреча учителя с родителем, который давно не приходит в школу, хотя его вызывали. 8) встреча учителя с учеником во время летних каникул.

#### *Заключительная фаза*

#### Упражнение «Письмо» [8,101]

Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий находится в центре круга. Один из участников говорит: «Я отправляю письмо...» и называет имя кого-либо из круга. Далее отправитель пожимает руку соседу справа или слева так, чтобы ведущий не заметил. Сосед, в свою очередь, передает «письмо» пожатием следующему и т.д., пока письмо не дойдет до адресата. Как только адресат чувствует пожатие руки, он говорит: «Письмо получил». Далее он таким же образом посылает письмо кому-то другому. Ведущий, стоящий в центре круга, должен заметить, как передается письмо.



Если он заметит чье-то пожатие, он перехватывает письмо. Тогда тот, кого заметили, встает в круг в качестве ведущего.

#### *Домашнее задание.*

Попытаться заговорить с незнакомыми людьми. Это может быть простое обращение с просьбой подсказать время, уточнить расположение улицы. Каждую ситуацию проанализировать: как вы выбирали человека, к которому обращались? Как обращались, как начинали разговор? Что мешало, а что помогало в установлении контакта? Реакция собеседника.

#### Занятие 4. Самоконтроль

Длительность: 3 часа

*Цель занятия:* тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях. Задачи:

- Актуализация знаний о феномене самоконтроля;
- Формирование навыков уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных ситуациях.

#### *Вводная фаза*

Ведущий информирует участников о феномене самоконтроля, о целях и задачах тренинга. Обсуждается домашнее задание.

#### *Фаза контакта*

#### Упражнение «Свободное движение» [8,101]

Участники находятся в кругу. Им предлагается выполнять различные действия, добиваясь точности и легкости движений. 1) по команде все должны встать и поменяться с соседом местами. Задание должно выполняться легко и свободно. Никто не толкает друг друга. 2) встретившись с кем-то глазами и поняв друг друга, участники должны встать и поменяться местами. Следующая пара может начать движение только тогда, когда предыдущая пара заняла свои места. 3) теперь меняются вместе со стульями. 4) участники выполняют ряд действий, например: встать, подойти к двери, открыть и закрыть ее, сесть на место.

#### *Фаза лабильзации*

### Упражнение «Спящие львы» [5,218]

Сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с открытыми глазами - вдруг обнаружится опасность? Водящий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных выражений. Если ведущему удалось вызвать эмоциональную реакцию у какого-то участника, тот встает и присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в положении «спящего льва», сохранив невозмутимость.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в различных ситуациях.

#### *Фаза обучения*

### Упражнение «Зеркало» [5,204]

Участники разбиваются на пары. Один начинает выполнять любые движения. Другой - зеркально повторяет их. Через минуту роли меняются.

Психологический смысл: повышение взаимопонимания, сплочения, тренировка регуляции своих движений.

### Упражнение «Не смеяться» [5,204]

Участники коллективно совершают действия, вызывающие незамедлительный смех, например: 1) по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в две-три секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход». 2) ведущий задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них словом «колбаска». 3) участники сидят в кругу. Каждый из них щекочет локоть правого соседа. 4) участники по очереди рассказывают анекдоты, смешные фразы. Задача - выполнять подобные действия, сохраняя серьезное выражение лица. Не

смеяться. Кто улыбнется или засмеется - выбывает до окончания раунда. Но можно смешить остальных. Побеждают те. Кто остался в игре дольше всех.

Психологический смысл. Тренировка регуляции своего поведения.

Обсуждение. Какие способы вы использовали, чтобы не смеяться? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда необходимо контролировать свой смех.

#### Упражнение «Сядьте так, как ...» [5,209;8,90]

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации: школьник, получивший двойку за контрольную; бизнесмен, подписавший контракт с прибылью 10 тысяч долларов; фигурист, упавший в финальном выступлении и оставшийся без медали; футболист, забивший в матче решающий гол; котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать. Передайте состояние: вам очень грустно, скучно, холодно, жарко, вы устали, болит зуб. Сядьте, как сидит: экзаменатор на экзамене, ученик, не выучивший урок, девушка в короткой юбке, поп-звезда, дающая интервью. Встаньте так: чтобы привлечь к себе внимание, чтобы вас не заметили, ожидая кого-то, волнуясь и т.д.

#### Упражнение «Психологическое время» [5,205]

Сядьте, расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала. Прислушайтесь к своей интуиции, а не считайте. Когда ваша минута истечет - откройте глаза. Ведущий объявляет, когда прошла минута. Участники делятся на две группы: меньше 60 секунд и больше 60 секунд.

Психологический смысл. Развитие внутреннего чувства времени.

Обсуждение. Каковы особенности людей со временем менее 60 секунд и более 60 секунд? С чем это связано?

Заключительная фаза.

Подводятся итоги работы, обсуждаются результаты работы.

#### Занятие 5. Решение конфликтов

Длительность: 3 часа

*Цель занятия:* тренировка действовать оперативно и целенаправленно в ситуациях конфликта. *Задачи:*

- Осознание необходимости конструктивного разрешения конфликтов;
- Формирование умения конструктивно решать конфликт.

#### *Вводная фаза*

Ведущий информирует участников о целях, задачах занятия, об основных стратегиях поведения в конфликте.

#### *Фаза контакта*

##### Упражнение «Кто без стула?» [5,240]

Стулья расставлены по кругу, их количество на один меньше, чем количество участников. Все участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый старается занять стул. Тот, кто остался без стула, выбывает из игры, убирается еще один стул, проводится следующий раунд и т.д.

Психологический смысл: выработка быстрой реакции на меняющуюся обстановку, где интересы участника вступают в противоречие с интересами других, тренировка регуляции поведения в таких условиях.

#### *Фаза лабилизации*

##### Упражнение «Толкачи» [5,154]

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии 1 м друг от друга. Каждый поджимает левую ногу, выставляет ладони вперед и по команде начинает толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставить его опустить вторую ногу или сдвинуться с места. Каждую минуту по команде ведущего состав пар меняется.

Психологический смысл: демонстрация манипуляции, влияние на партнера с помощью хитрости.

##### Упражнение «Мостик» [5,138]

Участники разбиваются на пары, встают на прямой линии, проведенной на полу, лицом друг к другу на расстоянии около 3 м. ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мосту над водой. В середине мостика вы встретились, вам надо разойтись. Кто

поставит ногу за линией - упадет в воду. Постарайтесь разойтись так, чтобы не упасть».

Психологический смысл: демонстрация моделей конфликтной ситуации.

Обсуждение. Какие чувства у вас возникали? Что помогало при выполнении упражнения?

*Обучающая фаза*

Упражнение «Перетяни газету» [5,238]

Участники разбиваются на пары, получают по газете и сворачивают ее в трубочку, становятся на расстоянии 1 м друг от друга, поджигают одну ногу и придерживают ее рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают ее перетягивать, стремясь вывести друг друга из равновесия, но при этом не порвать газету.

Психологический смысл. Иллюстрация сценария МЛО, при котором часто развиваются конфликты: партеры перетягивают друг друга, но действуют без применения силы, в противном случае это грозит разрывом отношений.

Ролевая игра «Конфликт» [5,242;8,148]

Участники делятся на пары. Каждой достается на карточке описание конфликтной ситуации, например: вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто виноват; ты выбираешь роликовые коньки, а продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить; ты собираешься на дискотеку, а мама не пускает; та принес домашнее задание, а учительница его не принимает, говорит, что ты списал; вы с другом решили прогуляться, но он хочет в парк, а ты - на набережную; ваше место в поезде занято, у второго пассажира билет на то же место и т.д.

Один участник по ходу выполнения задания должен все время обострять ситуацию, а другой - стремиться конструктивно разрешить конфликт.

Психологический смысл: демонстрация разных стратегий поведения в конфликте, тренировка уверенного поведения при необходимости работать на «публику».

*Заключительная фаза*

Упражнение «Хвосты» [5,239]

Каждый участник отводит левую руку назад и располагает ее открытой ладонью вверх на уровне пояса, изображая «хвост». Правая рука свободна. По команде ведущего все начинают перемещаться, стараясь ухватиться за хвосты других участников и при этом уберечь свой хвост. Тот, кого схватили за хвост, останавливается на месте и больше не имеет права перемещаться, но может ловить за хвосты пробегающих мимо. Игру продолжается, пока все участники, кроме одного, не будут обездвижены.

Психологический смысл: разминка, снятие напряжения, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющейся ситуации.

Обсуждение. Какая стратегия оказалась наиболее эффективной в данном упражнении? В каких жизненных ситуациях целесообразнее действовать оборонительно, а в каких - наступательно?

После этого упражнения участники делятся впечатлениями, идет обратная связь.

*Домашнее задание*

Наблюдение за конфликтами, выявление стратегий поведения в них.

Занятие 6. Прощание

Длительность: 1 час

*Цель занятия:* актуализировать полученные знания, закрепить уверенное поведение.

*Вводная фаза*

Обсуждается домашнее задание.

*Фаза контакта*

Формируется рабочий настрой в группе.

Упражнение «Опустить занавес» [3,59]

Группа делится на две команды. Ведущий держит занавес между игроками, команды находятся по обе стороны занавеса и не видят противоположную сторону. Каждая команда выбирает участника, который встает спиной к занавесу, вплотную к нему. Занавес опускается, команда должна без слов объяснить своему участнику, кто стоит за ним. Тот, кто первый назвал имя оппонента, забирает этого игрока в свою команду. Побеждает команда, собравшая всех игроков на своей стороне.

#### *Фаза лабилизации*

##### Упражнение «По листикам» [5,252]

Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист в любом месте в помещении. После этого все встают в шеренгу и берутся за руки. Задание: каждый должен добраться до своего листа и наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга.

Психологический смысл упражнения. Координация совместных действий, тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми.

#### *Фаза обучения*

Можно использовать любое упражнение из ранее проведенных, например, «Спящие львы».

#### *Заключительная фаза*

##### Упражнение «Рекламный ролик» [3,61]

Участникам предлагается прорекламировать самих себя. каждый в течение 2-3 минут придумать рекламу, представляющую его самого как «лучший мире продукт». Если необходимо, к рекламе привлекаются другие участники. Представление должно соответствовать стилю коммерческого рекламного ролика и длиться не более 30 секунд.

Психологический смысл: акцент на самоутверждении каждого из участников.

##### Упражнение «Хвост дракона» [5,87]

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны это голова, а конец - хвост дракона. Голова

пытается ухватить хвост, а тот пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Психологический смысл: разминка, снятие напряжения, координация совместных действий.